





వ్యక్తిత్వ వికాసం

సైకాలజీ,జ్ఞాపక,మానసిక శక్తి

వైజ్ఞానిక హిప్నాటిజం



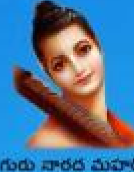


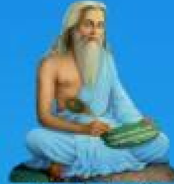
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

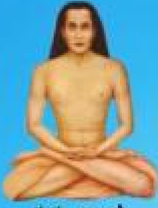

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

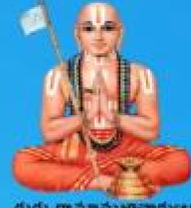
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

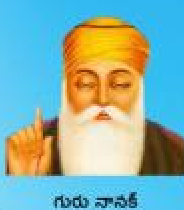

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

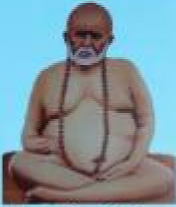

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి

గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2990100071733

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాధ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: Inc ×

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
Rashtrapati Bhavan CMU-Books Sanskrit TTD,Tirupathi Kerala Sahitya Akademi	INSA	Times of India Indian Express The Hindu Deccan Herald Eenadu Vaartha	Tamil Heritage Foundation AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900 | 1901-1910 | 1911-1920 | 1921-1930 | 1931-1940 | 1941-1950 | 1951-

Subject

Astrophysics | Biology | Chemistry | Education | Law | Mathematics | Mythology | Religion | For more subjects...

Language

Sanskrit | English | Bengali | Hindi | Kannada | Marathi | Tamil | Telugu | Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

వైజ్ఞానిక హిప్నాటిజం

బి.వి. పట్టాభిరామ్

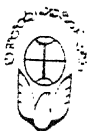
M.A.(Psy); M.A.(Phil); P.G.D.H. (USA)

P.G. Diploma in Guidance & Counselling

డైరెక్టర్

ప్రశాంతి ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ క్లినికల్ హిప్నాసిస్

(రిజిష్టర్డు)



విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్

విజ్ఞాన భవన్, 4-1-435 బ్యాంక్ స్ట్రీట్

హైదరాబాద్-500 001.

ఓ మంచి పుస్తకం చదివాననిపించింది

యువతీ యువకులలోని భావోద్రేకాలను రెచ్చగొట్టే చవకబారు కథా వస్తువులతో అపారంగా సొమ్ము చేసుకొనే ఒక రచయితను "ఇలాటి రాతలు రాయడం నైతిక సూత్రాలను ఖూనీ చెయ్యటం కాదా?" అని ఓ మంచి మనిషి ప్రశ్నిస్తే "నీతి నియమం అంటూ మడిగట్టుకు కూర్చుంటే ఈ ఏర్ కండిషన్ రూములు, ఈ ఖరీదైన ఫర్నిచర్, ఈ అలంకరణలు, ఈ అధునాతన ఎలక్ట్రానిక్ సరంజామా, ఆ కారు అన్నీ ఎక్కడ్నుంచి వస్తాయి? ఇలాటి క్లాస్‌లైఫ్ ఎలా ఎంజాయ్ చెయ్యగలుగుతాను?" అన్నాడట ఆ రచయిత.

అటువంటి సాహిత్య ప్రభావానికి లోనైన కొందరు యువతులు అటు పిమ్మట మానసిక రుగ్మతలకు గురై నా దగ్గరకు చికిత్స కోసం వచ్చారు. అలాటి వాళ్ళు మరెందరో ఉండి ఉంటారు. ఏదో విధంగా ఎదుటి వ్యక్తిని ఏమార్చి నాలుగు డబ్బులు సంపాదించాలనే మనస్తత్వం అంతటా అలుముకుంటున్న ఈ రోజుల్లో "కేవలం మానసికంగా బలహీనంగా ఉండటం వలన వచ్చిన అవలక్షణాలు, భయాలు, ఆందోళనలు మాత్రమే హిప్నోథెరపీ ద్వారా నయం కాగలవు.... శారీరక రుగ్మతలకు హిప్నోటిస్టు చికిత్స చేయగూడదు.... శారీరకపరంగా ఏర్పడిన అనారోగ్యాలను ఏ హిప్నోటిస్టూ నయం చేయలేరు. అలా ఎవరైనా చేస్తామని ప్రకటిస్తే ప్రజలను తప్పు దారి పట్టించినట్లే" అని శ్రీ పట్టాభిరాం రెండు మూడు సార్లు ఈ పుస్తకంలో స్పష్టం చేయటం సంతోషం కల్గించింది. తోటి మనిషిని ఏమార్చి సొమ్ము చేసుకోవాలనే తపన ఆయనలో లేదని దీనివల్ల విదితమౌతుంది. అందుకాయన్ని అభినందిస్తున్నాను.

శ్రీ పట్టాభిరాం దగ్గర మంచి విషయ పరిజ్ఞానం ఉంది. దానితోపాటు నిశిత పరిశీలనా ఉంది. ఆయన చాలా అధ్యయనం చేశారని ఈ పుస్తకం చదివితే ఇట్టే బోధపడుతుంది. మొన్నటి మెస్మర్ గురించే కాదు. అంతకు పూర్వం పర్షియా ఈజిప్టులలో మానసిక రోగాలను మాటల ద్వారా నయంచేసిన విషయాలను కూడా ఉదహరించటం ఇందుకు నిదర్శనం. Impotency, frigidity, Hysteria, Phobias, అనేక రకాల Complexes మున్నగు neurotic రుగ్మతల గురించి విపులంగా విశదీకరించటం మానసిక రుగ్మతల గురించి ఆయనకున్న పరిజ్ఞానం, అవగాహన అవగతమౌతాయి.

విషయ పరిజ్ఞానం ఉన్నంత మాత్రాన సరిపోదు. ఆ పరిజ్ఞానాన్ని పాఠకుల మనస్సును ఆకట్టుకొనే విధంగా మలచటం ఒక కళ. శ్రీ పట్టాభిరాం దగ్గర ఈ కళకూ లోటులేదు. పాఠకులు ఆసక్తితో చదివేలా కథనాన్ని నడిపించే మంచి రచయిత కూడా ఆయనలో ఉన్నాడు. సాధ్యమైనన్ని ఉదాహరణలిస్తూ, మధ్య మధ్యలో సునిశిత హాస్యాన్ని జోడిస్తూ కథనాన్ని నడిపిన తీరు బాగుంది. శ్రీ పట్టాభిరాం దగ్గర మంచి ప్రణాళికా రచన కూడా ఉంది. అందుకే విషయాన్ని చక్కగా Plannedగా పాఠకుల ముందుంచగలిగారు.

తమకుగాని, తమ పిల్లలకుగాని కుటుంబంలోని ఇతర సభ్యులకు గాని మానసిక రుగ్మతలున్నాయని చెప్పటానికి, వాటికి చికిత్స కోసం సైకాలజిస్టులు, సైకియాట్రిస్టుల దగ్గరకు వెళ్ళడానికి చాలా మంది ఇష్టపడరు. ముఖ్యంగా సంపన్నులలో ఈ భావన మరీ ఎక్కువ. అదేదో తమ అంతస్తుకు తక్కువగా భావిస్తారు. ఇది చాలా పొరపాటు, హానికరం కూడా. దానివల్ల క్రమంగా వ్యాధి ముదురుతుంది. అలాంటి వాళ్ళు హిప్నోథెరపిస్టుల దగ్గరకు తేలికగా వెళ్ళగలుగుతారు. అందుకు ఈ పుస్తకం బాగా తోడ్పడుతుంది. ఇక్కడ ఒక విషయాన్ని ప్రస్తావించటం అలాంటి వారికి దోహదకారి అవుతుంది. ప్రపంచంలో అత్యంత సంపన్న దేశమైన అమెరికాలో నూటికి ముప్పై ముగ్గురు మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నారు.

ఇది స్వయంగా ఆ దేశపు జాతీయ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకటించిన విషయం.

ఇక శ్రీ పట్టాభిరాం అందించిన ఉదాహరణలు ఆయన విశేషానుభవానికి అద్దం పడుతున్నాయి. బుర్రమీసాలున్న వాళ్ళను చూసి భయపడే వ్యక్తులుండటం ఆశ్చర్యం కాదుగాని, బుర్రమీసాలను చూసి భయపడే సైనికాధికారి ఉన్నారంటే ఆశ్చర్యం కాదూ? ఇలాటి ఉదాహరణలు ఈ పుస్తకంలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. తన కొడుక్కి ఎక్కువ మార్కులిస్తే తనకు చెడ్డపేరు వస్తుందేమోననుకున్న ఉపాధ్యాయుడివల్ల దెబ్బతిన్న ఆయన కుమారుడు పాఠకుల సానుభూతిని పొందుతాడు. అలాగే హిప్నాటిస్టు తప్పుడు పోకడవల్ల రోగనిర్ణయం ఆలస్యమై చనిపోయిన స్త్రీ కథ చదివినప్పుడు మనసు స్పందిస్తుంది. క్రికెట్ నాలెడ్జ్ అపారంగా ఉండి పాఠ్యాంశాలు గుర్తుండని పిల్లవాడు, అయిదు నిమిషాలముందు భోంచేశానని మర్చిన మహాశాస్త్రవేత్త ఐన్‌స్టెయిన్ – మున్నగు ఉదాహరణలు కూడా పాఠకుల నాకట్టుకుంటాయి.

కొడుకు మతాంతర వివాహం చేసుకున్నందుకు అతలాకుతలమైన కుటుంబాన్ని హిప్నోథెరపీ ద్వారా దారికి తెచ్చిన విషయం ఎందరికో తోడ్పడుతుంది. కలల విషయంలో ఉన్న మూఢాచారాలను నమ్మవద్దని వాటికి తిలోదకాలివ్వాలని స్పష్టంగా చెప్పటం శ్రీ పట్టాభిరాం చేసిన మంచి పని. హిప్నాటిస్టులు పాటించవలసిన మెలకువలు, వాటికి మించిన నైతిక సూత్రాలను గురించి నిర్దిష్టంగా రాయటం అభినందనీయం.

హిప్నాసిస్‌లో సరైన మార్గదర్శకత్వం పొంది తమకు తాముగా ఎవరైనా చికిత్స చేసుకొనే పద్ధతిని శ్రీ పట్టాభిరాం వివరించారు. స్వల్ప మానసిక ఒత్తిడులున్నవారు దీనివల్ల ఎంతో ప్రయోజనం పొందగలరని నేను విశ్వసిస్తున్నాను. సైకాలజిస్టులు, సైకియాట్రిస్టులు మాత్రమే నయం చేయగల మానసిక రుగ్మతలు అనేకమున్నాయి. కానీ మానసిక భావోద్రేకాల వల్ల వచ్చే రుగ్మతల గురించి, వాటిని అదుపు చేసుకుంటూ వ్యక్తిత్వపు వికాసాన్ని, మానసిక పరిపక్వతని

సాధించే విషయం గురించి తెలుసుకోవటానికి ఈ పుస్తకం బాగా తోడ్పడుతుంది. అంతా పూర్తయ్యాక ఓ మంచి పుస్తకం చదివాననిపించింది.

సైకాలజీలో పోస్ట్‌గ్రాడ్యుయేషన్ చేసి, గైడెన్స్ & కౌన్సిలింగ్‌లో పి.జి. డిప్లమోచేసిన శ్రీపట్టాభిరామ్ ఈ పుస్తకంద్వారా ప్రజల్లో హిప్నాటిజం పట్ల ఉన్న అనుమానాలను తీర్చటమే కాకుండా అవసరమైన సందర్భంలో తగిన సైకలాజికల్ అప్రోచ్‌తో సలహాలు కూడా ఇవ్వటం ముదావహం.

డాక్టర్ ఎ. ఝాన్సీ లక్ష్మి
Professor of Clinical [Medical] Psychology
Institute of Mental Health
HYDERABAD.

* * *

మనోవైజ్ఞానిక హిప్నాటిజం

"వైజ్ఞానిక హిప్నాటిజం" వ్యాసాలు ఆంధ్రపత్రికలో వారం వారం ప్రచురింప బడుతున్నాయనే ప్రకటన వెలువడగానే "నాన్సెన్స్! ఒక మెజిషియను హిప్నాటిజం గురించి రాయటమేమిటి?" అన్న వాళ్ళూ ఉన్నారు, "ఇది సబబే! ఇవి రెండూ ఒకటే కాబట్టి మెజీషియన్ రాసిందే కరెక్టు" అన్నవాళ్ళూ ఉన్నారు. కానీ వాస్తవానికి ఈ రెండింటికీ ఏ మాత్రమూ సంబంధం లేదు.

శాస్త్రపరంగా హిప్నాటిజం గురించి లభ్యమయిన సమాచారం వీలైనంత ఇందులో చేర్చాను. మనదేశంలో, ఇతర దేశాలలో జరుగుతున్న పరిశోధనలు, అభివృద్ధి గురించి కూడా అవసరమైనచోట ఉటంకించాను. "హిప్నాటిజం కూడా వైద్యరంగానికి సంబంధించిన శాస్త్రం" అనే వాస్తవాన్ని తెలియపర్చటానికి తత్సంబంధ మనో విజ్ఞానశాస్త్ర వివరణలు, విశ్లేషణలు కూడా ఇందులో చర్చించటం జరిగింది.

మానసిక రుగ్మతలైన ఒత్తిడులు, భయాలు ఆందోళనలు, భ్రాంతులు, ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సుల నుండి బయట పడటమేకాక, ఆత్మ విశ్వాసంతో జీవిస్తూ చదువు, ఉద్యోగాలపై ఏకాగ్రత పెంచుకుని, మతిమరుపుని మర్చిపోయేలా చేసే ఈ హిప్నాటిజం - అభ్యసించి మీ జీవితం ఆనందమయం చేసుకోండి. అయితే ఒక్క విషయం. హిప్నాటిజం సర్వరోగ నివారిణి అని మాత్రం అనుకోకండి. శారీరకంగా ఉన్న అన్ని జబ్బులకును హిప్నాటిజంతో చికిత్స చేసుకోవచ్చు అనుకోటం పొరపాటు. దీనికి కొన్ని పరిధులున్నాయి. అవి ఈ పుస్తకం చదివితే అవగతం కాగలవు.

ఈ వ్యాసాలను వారంవారం ప్రచురించిన ఆంధ్రపత్రిక సంపాదకులు శ్రీ శివలెంక రాధాకృష్ణగారికి నా ధన్యవాదాలు. ముందుమాట రాసిచ్చిన ప్రఖ్యాత మానసిక వైద్య ప్రవీణురాలు, డాక్టర్ ఝాన్సీలక్ష్మిగారికి నా కృతజ్ఞతలు. ఈ వ్యాసాలను ప్రథమంగా పుస్తకరూపంలో ప్రచురించిన నవోదయ పబ్లిషర్స్ అధినేత, శ్రేయోభిలాషి శ్రీ రామమోహనరావు గారికి సర్వదా కృతజ్ఞుణ్ణి.

ఇప్పుడు ఈ పుస్తకం, ప్రతిష్ఠాత్మకమైన విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్ వారు ప్రచురించటం ఎంతో ఆనందదాయకం. వారికి నా కృతజ్ఞతలు.

భవదీయ

బి.వి. పట్టాభిరామ్
ఎ-102, వెంకటరమణ అపార్టుమెంట్సు
ఎ.సి. గార్డ్స్, హైదరాబాద్-500 004.
ఫోన్: 3396090/3345070

* * *

ఇదీ వరస....

★ ★ ★

1. వైజ్ఞానిక హిప్నాటిజం

"హిప్నాటిజం" అనగానే ఈ రోజుల్లో కూడా చాలా మంది "అదేదో వశీకరణానికి సంబంధించిన శక్తి" అనో, "సమ్మోహన శక్తిలో ఒక భాగం" అనో, లేదా "క్షుద్రదేవతోపాసన వలన లభించే మహత్తరమైన శక్తి" అనో అనుకోవటం జరుగుతోంది. వాస్తవానికి "హిప్నాటిజం" అనేది ఒక అద్భుతమైన శాస్త్రం. వైద్యరంగంలో సంచలనం తీసుకొచ్చిన ఒక మహోశక్తివంతమైన శాస్త్రం. వైజ్ఞానికపరంగా సమాధానం చెప్పగల ఈ హిప్నాటిజం అభ్యసించడానికి క్షుద్రదేవతోపాసన కానీ, అతీంద్రియ శక్తులు సంపాదించటం కానీ అవసరం లేదు. ఆసక్తి, ఏకాగ్రత కలవారెవరైనా ఈ శాస్త్రాన్ని ఒక అనుభవజ్ఞుడి సహాయంతో అభ్యసించవచ్చు.

హిప్నాటిజం సాధన చేయటానికి ఒక గోడమీద చుక్క పెట్టి దానికేసి దీర్ఘంగా చూడమనీ, కళ్ళ నుంచి నీళ్ళు వచ్చేదాకా కళ్ళార్పకుండా సూర్యుణ్ణి సూటిగా చూడమనీ, ఇంతకు ముందు కొంతమంది 'పెద్దలు' సెలవిచ్చారు. నిజానికి ఆ శక్తి సాధనకు పైన చెప్పిన సాధన లేవీ చేయవలసిన అవసరం లేదు. అలాగే హిప్నాటిజం వచ్చిన వారు ఎవరి కళ్ళలోకి సూటిగా చూసినా, వారు వెంటనే వశమయిపోతారని కూడా ఒక మూఢ నమ్మకం ఉంది. అది కూడా వాస్తవానికి విరుద్ధమే.

హిప్నాటిజం నేర్చుకోదలచిన ఔత్సాహికులు ఈ దిగువ నుదహరించిన ముత్యాల్లాంటి మూడు విషయాలను బాగా గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఇవి ఎప్పటికీ మారవు.

(1) హిప్నాటిజం ఒక శాస్త్రం. ఈ శాస్త్రం అభ్యసించటానికి మేజిక్, మంత్రశక్తి, తంత్రశక్తి, యంత్రశక్తి లాంటి విద్యలేవీ అభ్యసించవలసిన అవసరం లేదు. మానసికంగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్న ఏ వ్యక్తి అయినా సరే, ఒక అనుభవశాలి అయిన హిప్నాటిస్టు నేతృత్వంలో ఈ శాస్త్రాన్ని సునాయాసంగా నేర్చుకోవచ్చు. మనసుకు సంబంధించిన శాస్త్రం కాబట్టి కనీసం ఇరవై సంవత్సరాలు నిండి ఉన్నవారు నేర్చుకుంటే మంచిది.

(2) ఎంత గొప్ప హిప్నాటిస్టు అయినా ఎదుటి మనిషి అంగీకారం లేకుండా అతనిని హిప్నటైజ్ చెయ్యలేడు. ఒక వ్యక్తి హిప్నటైజ్ అవ్వాలంటే, ముందుగా అతనికి ప్రదర్శకుడిపై విశ్వాసం ఉండాలి. హిప్నటైజ్ అవడానికి ఇష్టం ఉండాలి. ఈ రెండూ లేని పక్షంలో ఎంత అనుభవశాలి అయిన హిప్నాటిస్టు అయినా ఏమీ చెయ్యలేడు. అదే ప్రకారం ఏ హిప్నాటిస్టు కూడా తాను ఎవరినైనా సరే హిప్నటైజ్ చెయ్యగలను అని ఛాలెంజి చేయకూడదు. కారణమేమంటే, అవతలి వ్యక్తి హిప్నాటిస్టుతో సహకరించకపోవచ్చు కదా!

(3) చాలామందికి హిప్నటైజ్ అయ్యే విషయంలో ఒక దురభిప్రాయం ఉంది. కేవలం మానసికంగా, బలహీనంగా ఉన్నవారు మాత్రమే హిప్నటైజ్ అవగలరనీ, మానసికంగా, బలంగా, విల్ పవరు ఉన్నవారు అవలేరు – అనే దురభిప్రాయం చాలామందికి ఉంది. కానీ ఇది వాస్తవానికి పూర్తిగా విరుద్ధమైన అభిప్రాయం. హిప్నటైజ్ అవ్వాలంటే ప్రదర్శకుడు చెప్పినట్లుగా ఊహించుకోవాలి. అలా ఊహించుకోలేని వారు హిప్నటైజ్ అవలేరు. అలా అవ్వాలంటే మానసికంగా, బలంగా ఉన్నవారు మాత్రమే అర్హులు. మానసికంగా పూర్తిగా బలహీనంగా ఉన్నవారు, పిచ్చివారు ఈ స్థితికి లోను కాలేరు. అదే ప్రకారంగా హిప్నటైజ్ అవటానికి సుముఖంగా లేనివారు, ఊహించుకోటం చేతకాని చిన్నపిల్లలు కూడా ఈ స్థితిని పొందలేరు.

ఇక పోతే "హిప్నాటిజం" అంటే ఏమిటి? దాని అనుభూతి ఎలా ఉంటుంది? అవే విషయాలు చర్చించుకుందాం.

"హిప్నో" అంటే గ్రీకు భాషలో "నిద్ర" అని అర్థం. నిద్రకు సంబంధించిన శాస్త్రం కాబట్టి దీనిని హిప్నాటిజం అంటారు. అయితే ఈ నిద్ర మనం రోజూ అనుభవించే నిద్ర లాంటిది కాదు. ఇదొక మగత నిద్రలాంటి స్థితి. ఈ స్థితిలో చుట్టూ జరుగుతున్నవి మనకు తెలుస్తూనే ఉంటాయి. కాని కళ్ళు తెరవాలనిపించదు. ఈ స్థితిలో మనం పూర్తిగా మెలకువగా కానీ (చేతనావస్థ) పూర్తిగా నిద్రలో కానీ (సుషుప్తావస్థ) ఉండము. ఈ స్థితిని "సబ్ కాన్షస్ స్టేట్" అంటారు. అయితే ఈ స్థితిని పొందాలంటే మనం హిప్నాటిస్టుతో పూర్తిగా సహకరించాలి. అతను ఎలా చెప్తే అలా ఊహించుకోవాలి. "మీ కళ్ళు బరువెక్కుతున్నాయి, మీకు నిద్ర వస్తొంది" అన్నప్పుడు మనం కళ్ళు మూసుకుని అలాగే ఊహించుకోవాలి. అయితే అతను హిప్నటైజ్ చేసే

ముందు అనువైన వాతావరణం కలిగించి మనకు ఎలా వీలు ఉంటే అలాగ పడుకోబెట్టో, కూర్చోబెట్టో సజెషన్లు మొదలుపెట్టాలి.

మానసిక వత్తిడుల నుంచి, రుగ్మతల నుంచి, భయభ్రాంతుల నుంచి బయటపడి మానసిక వికాసం పొందడానికి ఈ "వైజ్ఞానిక హిప్నాటిజం" తప్పక చదివి, మిమ్మల్ని మీరే బాగుచేసుకుని, మీ చుట్టూ ఉన్న సమాజానికి మేలు చేయండి.

ఈ పుస్తకంలో; హిప్నాటిజం చరిత్ర, నేటి పరిస్థితి, రేపటి భవిష్యత్తు, హిప్నాటిజం వలన లాభాలు హిప్నోథెరపీ వలన మానసిక వికాసం వంటి విషయాలను చర్చించటమే కాకుండా; స్టేజి హిప్నాటిజం చేయాలనే కోరిక ఉన్న వారికి చక్కని చిట్కాలు, ఇంకా అనేక ఇతర ఆసక్తికరమైన విషయాలు ఉన్నాయి. యువతీ యువకు లందరికీ, అనేక రకాలుగా ఈ "వైజ్ఞానిక హిప్నాటిజం" ఉపయోగపడగలదు.

హిప్నాటిజం ప్రదర్శించటానికి మంత్రాలు, తంత్రాలు, యంత్రాలూ, ఇంద్రజాలం, వశీకరణం, సమ్మోహనశక్తి, టక్కుటమారా, గజకర్ణ గోకర్ణ విద్యల అవసరం లేదని మీరీపాటికి గ్రహించి ఉంటారు. అయితే మరి ఈ విద్యలు అవసరం లేకుండా మందులు, మాకులు లేకుండా దీర్ఘ రోగాలను ఎలా నయం చేస్తారు? అనే అనుమానం మీకు రావొచ్చు. నిజానికి హిప్నాటిజం ద్వారా కొంతమంది నకిలీ డాక్టర్లు ప్రచారం చేస్తున్నట్లుగా డాక్టర్లకు నయంకాని దీర్ఘ వ్యాధులు నయంకావు, ఆడవాళ్ళ వంపుసొంపులు పెరుగుతాయనీ, పొట్టివాళ్ళు పొడుగు అవుతారనీ చేసుకునే ప్రకటనలలో ఏ మాత్రమూ సత్యం లేదు. కేవలం మానసికంగా బలహీనంగా ఉండటంవలన వచ్చిన అవలక్షణాలు, భయాలు, ఆందోళనలు మాత్రమే హిప్నోథెరపీ ద్వారా నయం కాగలవు. అయితే అవి శారీరక రుగ్మతలు మాత్రం కాకూడదు.

అసలు మనిషిలో ఉన్న మానసిక రుగ్మతలకు, మందులు మాకులు లేకుండా, మరొకవ్యక్తి కేవలం మృదువైన సంభాషణ ద్వారా, ఒక చల్లని మాటద్వారా నయం చేసి, అతనికి కొత్తజీవితం ప్రసాదించ వచ్చుననే సత్యాన్ని ముందస్తుగా పర్షియా, ఈజిప్టు దేశాలవారు కనుగొన్నారు. ఆయా దేశాలలో మత పెద్దలుగా చలామణి అవుతున్న కొందరు, ఈ ప్రక్రియను తమకు తెలియకుండానే ప్రదర్శించి, తమవద్దకు ఆశీస్సుల కొరకు వచ్చిన రోగులకు స్వస్థత కలిగించేవారు. తమ మాటలద్వారా, తమ స్పర్శ ద్వారా రోగాలు నయం కావటం వారిలో ఎంతో ఆశ్చర్యం

కలిగించింది. దాంతో తమకేవో అతీంద్రియ శక్తులున్నాయని వారు భావించి, తమ సంభాషణతోనే సకలరోగాలు నయమవుతాయనీ, స్పర్శతో స్వస్థత కలిగించ గలమనీ ప్రచారం చేసుకునేవారు పాపం! ఆ రోజుల్లో ప్రజలుకూడా అలాగే ఉండేవారు కాబట్టి, వారికి ఆ శక్తులున్నాయని నమ్మి, తమ తమ ప్రదేశాలకు ఆహ్వానించి స్వస్థత శిబిరాలను నిర్వహించేవారు. వీరు కూడా శిష్య బృందాలను చేరదీసుకుని దేశ దేశాలు తిరుగుతూ, సకల భోగాలు అనుభవిస్తూ డబ్బుచేసుకుంటూండేవారు. మహారాజుకూడా అనుభవించని భోగభాగ్యాలు వారు అనుభవించేవారు.

తమ విశ్వాసమే తమను కాపాడుతుందనే సత్యాన్ని గ్రహించలేక ఆ రోగులు, ఆ వైద్యులకు నిజంగా అతీంద్రియ శక్తులున్నాయని భ్రమపడేవారు. ఆ రోజుల్లో వైద్యశాస్త్రం చదివినవారు ఇటువంటి రోగులకు చికిత్స చేసినా, రోగం నయమయ్యేది కాదు. దానికి కారణం డాక్టర్లపైన సంపూర్ణ విశ్వాసం లేకపోవటమేనని మనం సులువుగా గ్రహించుకోవచ్చు.

* * *

2. మెస్మర్ రంగప్రవేశం

అటువంటి పరిస్థితిలో చీకటిలో సూర్యుడిలాగా, వియన్నాకు చెందిన డాక్టర్ మెస్మర్ అనే ఖగోళ శాస్త్రజ్ఞుడు, ఈ "ప్రక్రియ"లోని అసలు కిటుకును కనిపెట్టి తాను కూడా "చికిత్సలు" చేయటం ప్రారంభించాడు. కాని, తన చికిత్సలో అతీంద్రియ శక్తుల ప్రసక్తి తీసుకురాలేదు. మానవ శరీరంపై గ్రహాల ప్రభావం బాగా ఉంటుంది. కొంతమంది దురదృష్టవంతులు, ఆ గ్రహాలనుంచి లభ్యమయ్యే సహజ శక్తులను అనుభవించలేక అనేక బాధలకు లోనవుతుంటారు. అటువంటి వారికి "యానిమల్ మేగ్నటిజం ద్వారా స్వస్థత చేకూర్చవచ్చు" అని ప్రకటించి చికిత్సలు చేయటం ప్రారంభించాడు. అచిరకాలంలోనే మెస్మర్ పేరు దశ దిశలా వ్యాపించటం ప్రారంభమయింది.

మెస్మర్ చికిత్సా విధానం చాలా విచిత్రంగా ఉండేది. ఒక పెద్ద తొట్టి నిండా నీళ్ళుపోసి, ఇనుపముక్కలు వేసి, తొట్టిలో ఇనుప చువ్వలను పెట్టి, రోగగ్రస్థులను ఆ తొట్టి చుట్టూ కూర్చుని ఇనుప చువ్వలను పట్టుకోమనేవాడు. రోగులు మరీ ఎక్కువ సంఖ్యలో వుంటే అన్ని తొట్టెలు సంపాదించటం కష్టం కాబట్టి కొంతమంది చువ్వలు పట్టుకుని కూర్చుంటే చాలు, మిగతా రోగులు వారివెనుక కూర్చోని అతనిని ముట్టుకుంటే, అతనిలోకి ప్రవేశించిన శక్తి అందరికీ వ్యాపిస్తుందని చెప్పేవాడు. వారందరూ అలా పట్టుకున్న పిదప, అతను ఆకర్షణీయమైన దుస్తులు ధరించి ఒక మేజిక్ కర్రలాంటిది పట్టుకుని, పాత జానపద గీతాలను ఆలపిస్తూ వారి చుట్టూ తిరుగుతూ వారికి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతూందని, మధ్య మధ్యలో సలహాలిస్తూ వైద్యం చేసేవాడు. నిజానికి ఆ రోగులకు మధ్య మధ్యలో ఇచ్చిన సలహాల వలననే రోగం నయమయ్యేది. కానీ, వారంతా తొట్టిలోని ఇనుపచువ్వల వలన తమ రోగం నయమయిందనుకునేవారు. ఏదయితేనేం! రోగం తగ్గుతోంది కదా అని మెస్మర్ చికిత్సలను ఉధృతం చేశాడు. రానురాను ప్రజల్లో మెస్మర్

మీద బాగా గురి కుదిరింది. అపుడే మెస్మర్ ఈ చికిత్సకు తన పేరు ఉండాలని "మెస్మరిజం" అని నామకరణం చేశాడు.

ఒక మంచి పని జరుగుతున్నపుడు, అందరికీ ఆనందం కలిగినపుడు, సమాజంలో ఎవరో ఒకరు అది సహించలేక విమర్శించటం లోక సహజం. అందునా విమర్శనే పరిశ్రమగా స్వీకరించిన కొంత మంది శాడిస్టులు, మెస్మర్ కీర్తి దశదిశలా వ్యాపించటం భరించలేకపోయారు. మెస్మర్‌ను అపకీర్తిపాలు చేయాలనే దృఢ సంకల్పంతో అతని గురించి దుష్ప్రచారం ప్రారంభించారు. మెస్మర్‌కు దుష్టశక్తులతో సంబంధ బాంధవ్యాలున్నాయనీ, పూజలూ, ఉపాసనల ద్వారా ఆ శక్తులను వశపరచుకుని, వాటి సహాయంతో రోగులకు చికిత్స చేస్తున్నాడనీ అతనిపై అభియోగం చేశారు. పైగా క్రైస్తవులందరూ ద్వేషించే శాటను సంతతికి చెందిన క్షుద్ర శక్తులతో అతను సంబంధం పెట్టుకోవటం సహించరానిదనీ, అతని చర్యను అందరూ ఖండించాలనీ ప్రజలందరికీ వారు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఒకవేళ ఎవరైనా మెస్మర్‌ను సమర్థిస్తే వారు దేవుని కోపానికి గురయ్యి, డైరెక్టుగా నరకానికి వెళ్ళిపోతారని కూడా వారు హెచ్చరించారు.

అసలే మూఢ నమ్మకాల వలయాలలో చిక్కుకున్న అప్పటి ప్రజలు, ఈ విషయాన్ని కొంచెం సీరియస్‌గానే తీసుకున్నారు. కొంత మంది ఈ చికిత్స రహస్యం ఛేదించమని ప్రభుత్వానికి విన్నపాలు చేసుకున్నారు. ప్రభుత్వం వారి మొర ఆలకించింది.

రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ మెస్మర్‌పై ఆరోపణలు ఎక్కువవడంతో ఫ్రెంచి ప్రభుత్వం 1778 లో, అతని చికిత్సలోని రహస్యం ఛేదించాలని ఒక కమీషన్‌ని నియమించింది. ఆ కమీషన్‌కి ఇచ్చిన ఆరోపణల పత్రంలో ఇలా రాసి ఉంది. "డాక్టర్ మెస్మర్ అనే ఖగోళ శాస్త్రజ్ఞుడు కొన్ని క్షుద్రశక్తుల నభ్యసించి, తద్వారా రోగులకు స్వస్థత కలిగిస్తున్నాడు. స్వస్థత కలిగించే సమయములో ఆ రోగులు ఒక విధమైన మైకానికి గురవుతున్నారు. వారు ఆ మైకంలో ఉండగా అతను వారికి ఆ శక్తుల సహాయంతో చికిత్స చేయగలుగుతున్నాడు. అతని చికిత్సా విధానంలోని రహస్యాన్ని ఛేదించి, అతనికి తగిన శిక్ష విధించాలి."

శాస్త్రజ్ఞులు, వైద్యులు, సంఘ సేవకులూ ఉన్న ఆ కమీషన్‌లో ప్రముఖ శాస్త్రజ్ఞుడు బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ ఉండటం ఒక విశేషం. దరిమిలా ఆ కమీషన్‌కు "ఫ్రాంక్లిన్ కమీషన్" అనే పేరు వచ్చింది.

ఒక పక్క కమీషన్ సభ్యులు తమ దర్యాప్తు కొనసాగిస్తూండగా, మరొకపక్క మెస్మర్‌కి రోగులు రోజు రోజుకీ ఎక్కువవుతూనే ఉన్నారు. అక్కడ విశేషమేమంటే, మెస్మర్‌ని విమర్శించిన ప్రముఖుల కుటుంబాలలోని సభ్యులకు మానసిక అనారోగ్యం కలిగినా, వారు రహస్యంగా మెస్మర్ వద్దకే పంపి చికిత్స చేయించుకున్నారు.

మెస్మర్ ప్రాక్టీసు దినదినాభివృద్ధి చెంది, రోగులు ఎక్కువయి పోవటంతో మెస్మర్, ఎక్కువ మందికి తక్కువ సమయంలో చికిత్స చేయటానికి మరొక చికిత్సా పద్ధతి కనిపెట్టాడు. ఇనుప తొట్టె వైద్యం వలన ఒకసారి పదిమంది కన్నా చెయ్యటం కష్టమని భావించి, ఒక పెద్ద వృక్షం ద్వారా అనేక మందికి చికిత్స చేయటం ప్రారంభించాడు. ఈ పద్ధతి చాలా విచిత్రంగా ఉండేది. ఒక పెద్ద చెట్టు తొర్రలో పెద్ద అయస్కాంతం ముక్కనుంచి, ఆ చెట్టుకు ఒక తాడుని కట్టి ఆ తాడు రెండవ కొసను రోగి కట్టుకుంటే, ఆ చెట్టులోని అయస్కాంతపు శక్తి, దానికి చెట్టులోని సహజ శక్తి రెండూ, కలిపి, ఆ వ్యక్తికి అద్భుతమైన శక్తి నిచ్చి అతనిని పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతుడిని చేస్తుంది అని చెప్పి, ఆ చెట్టుకు అనేక తాళ్ళను కట్టి వాటి రెండవ కొసలను రోగులకు కట్టి, వారికి సందేశాలు ఇస్తూండేవాడు. వారికి ఆ తాడు కట్టగానే మైకం లాంటి స్థితి కలుగుతుందనీ అప్పుడు తాను సజెషన్లు ఇస్తానని ముందుగా చెప్పటం వలన, వారు ఆ చెట్టు దగ్గరికి వస్తూనే ఆవలించటం ప్రారంభించేవారు. ఆ రోజుల్లో అతని హాస్పిటల్ ఆవరణలోని చెట్లన్నీ తాళ్ళతోనూ, పేషెంట్లతోనూ నిండిపోయి ఉండేవి.

ఒకసారి ఫ్రాంక్లిన్ కమిషన్ సభ్యులు అక్కడికి వచ్చినపుడు వారు ఈ దృశ్యం చూశారు. ఆ చికిత్సా విధానంలో వారికి ఏ మాత్రమూ నమ్మకం కలుగలేదు. కారణమేమంటే ఒక మామూలు తాడు ద్వారా అయస్కాంత శక్తి ప్రవహించటం అసాధ్యం అని భావించి, వారు మెస్మర్‌ని మరొక చెట్టు లోపల అయస్కాంతం పెట్టక, యథా ప్రకారం త్రాళ్ళను కట్టి రోగులతో మాత్రం "చెట్టు తొర్రలో అయస్కాంతం ఉంది" అని చెప్పి చికిత్స చేయమని ఆదేశించారు. కమిషన్ ఆదేశం ప్రకారం మెస్మర్ చేశాడు. ఆశ్చర్యమేమంటే అయస్కాంతం చెట్టులో పెట్టకపోయినా, ఉన్నట్టుగా ఊహించిన ఆ రోగులకు జబ్బులు నయమయ్యాయి. యింకా ఇటువంటి కొన్ని చికిత్సా పద్ధతుల్లోని అవకతవకలు కనుగొన్న ఆ కమీషన్, ప్రభుత్వానికి తమ నివేదికను సమర్పించింది. అందులో ఇలా

ఉంది "మెస్మర్ ప్రజల్లో ఉన్న విశ్వాసాన్ని ఆసరాగా తీసుకుని, తద్వారా చికిత్స చేస్తున్నాడు. ఆ చికిత్స చేయటంలో అనేక అభ్యంతరకరమైన పద్ధతులను అవలంబిస్తున్నాడు. ప్రజల నుంచి విపరీతంగా డబ్బు గడిస్తూ, ఆ డబ్బు ద్వారా తన వృత్తిని కాపాడమని, క్షుద్ర దేవతలను ఆరాధిస్తూ, విలాసవంతమైన జీవితం గడుపుతున్నాడు. సమాజానికి ఎంతో హాని చేస్తున్న ఇటువంటి వ్యక్తిని దేశ బహిష్కారం చేయడం శ్రేయస్కరం."

ఫ్రాంక్లిన్ కమిషన్, నివేదిక నందుకున్న ఫ్రెంచి ప్రభుత్వం, తక్షణం మెస్మర్‌ను పారిస్ నుంచి బహిష్కరించింది. ఎంతటి మేధావి అయినా ప్రభుత్వ ఆదేశాలకు తలవంచ వలసినదే కదా! చేయగలిగేదేమీ లేక మెస్మర్, ప్రభుత్వ ఆదేశం శిరసావహించాడు. మెస్మర్ నిష్క్రమణ అనంతరం, మెస్మరిజం పూర్తిగా మూలపడిపోలేదు.

మెస్మర్ బహిష్కరణ తరువాత, అతని జీవితంలో చెప్పుకోదగ్గ విశేషాలు ఏమీ జరగలేదు. కానీ మెస్మర్ చికిత్స ద్వారా "రోగ నివారణ" కావటం చాలా మంది మేధావులను ఆలోచించేలా చేసింది. ఫ్రాంక్లిన్ కమీషన్ కూడా "రోగ నివారణ" అబద్ధమని ఖండించలేదు. కాని, రోగనివారణకు అవలంబించే పద్ధతులు సిద్ధాంతాలూ అభ్యంతరకరం అని పేర్కొన్నారు. ఇంగ్లాండుకు చెందిన డాక్టర్ జాన్ ఇలియట్‌సన్ (1791–1868) మెస్మరిజం గురించి బాగా నమ్మకం వున్న వ్యక్తి. ఆయన మెస్మరిజం గురించి చక్కని వ్యాసాలను రాసి, ప్రచురించి, ప్రచారం ఇవ్వటం జరిగింది. ఆయన వాదమల్లా "ఒక వ్యక్తికున్న మానసిక రోగాలను మెస్మర్ తన పద్ధతిలో చికిత్సచేసి వారికి మానసిక ఆరోగ్యం ప్రసాదిస్తున్నపుడు ఆ పద్ధతిని మనం ఎందుకు అంగీకరించ కూడదు అంటాడు." కాని పాపం ఇలియట్‌సన్ కూడా చాలామంది ప్రముఖుల అవహేళనకు గురి కావలసి వచ్చింది. దానికి కారణం వారు "మెస్మరిజం" సిద్ధాంతాల లోతుకు పోకపోవడమేనని గ్రహించుకోవచ్చు. చివరకు ఇలియట్‌సన్ ఈ గందరగోళం వలన తన ప్రభుత్వ ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేయవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.

☆ ☆ ☆

3. డాక్టర్ జేమ్స్ బ్రయిడ్
(1795-1860)

ఈ చికిత్సా విధానంలో ప్రముఖ వ్యక్తిగా ఇంగ్లండులోని మాంచెస్టరుకు చెందిన డాక్టర్ జేమ్స్ బ్రయిడ్‌ను ప్రపంచమంతా అంగీకరించింది. అంతవరకు మెస్మరిజంగా పేరుపొందిన ఆ చికిత్సా విధానానికి "హిప్నాటిజం" గా నామకరణం చేసింది బ్రయిడ్ మహాశయుడే. "హిప్నో" అంటే గ్రీకు భాషలో "నిద్ర" అని అర్థం. అందువలన ఈ శాస్త్రానికి ఆయన హిప్నాటిజం అని పేరు పెట్టి, తన తోటి డాక్టర్లను, మేధావులను కలిసి, ఈ శాస్త్రం గురించి విపులీకరించి చెప్పి కొంతవరకు సఫలీకృతుడయ్యాడు. మొదట్లో అతనికి అవమానాలు ఎదురయ్యాయి. వైద్య సమ్మేళనాల్లో ఆయనకు ప్రవేశం రద్దుచేశారు. అయినా సరే పట్టు విడువక "హిప్నాటిజం ప్రదర్శించటానికి మంత్ర తంత్రాల అవసరం లేదు. అది కేవలం, కొంతమంది ప్రజల నమ్మకాన్ని చూరగొనడానికి చెప్పే మాటలేకానీ, నిజానికి రోగికి హిప్నాటిస్టుపై విశ్వాసం ఉంటే చాలు. ఎటువంటి మానసిక వ్యాధినైనా నయం చేయవచ్చును." అని ప్రకటించి కొంత మంది రోగులపై ప్రయోగంచేసి చూపించాడు. ఆ ప్రయోగంలో నీటితొట్టెగానీ, ఇనుపచువ్వలుగానీ, చెట్టుతాళ్ళుగానీ ఆయన ఉపయోగించలేదు. మెస్మర్ వాటిని ఉపయోగించటానికి కారణం ప్రజలకు ఈ ప్రక్రియపై విశ్వాసం కలిగించటం కొరకేనని ఆయన చెప్పారు. బ్రయిడ్ వాదనను చాలా మంది అంగీకరించి, కనీసం ఆ చికిత్సా విధానం గురించి తెలుసుకోవటానికి మొగ్గు చూపారు. వారిని అన్ని విధాలా తృప్తిపరచగలిగాడు బ్రయిడ్.

డాక్టర్ బ్రయిడ్, ఈ చికిత్సా విధానం నమ్మటానికి ముందు ఒక తమాషా సంఘటన జరిగింది. అసలు బ్రయిడ్‌కి ఈ విధానంపై మొదట ఎటువంటి విశ్వాసము ఉండేదికాదు. ఒకరోజు లండన్‌లో ఫ్రాన్సుకు

చెందిన "లాఫన్ బ్రైన్" అనే స్టేజి ప్రదర్శకుడి మెస్మరిజం ప్రదర్శన ఈయన చూడటం జరిగింది. అందులో ఒక వ్యక్తిని కూర్చుండబెట్టి, అతన్ని సూదితో పొడిచి, చెవిలో అరచి, చేదుమందు తాగించినప్పటికీ, అతని ముఖ కవళికల్లో ఎటువంటి మార్పూ రాకపోవడంతో బ్రయిడ్‌కు అనుమానం వేసింది. ఆ ప్రదర్శకుడు పెద్ద మోసగాడు, ఇదంతా పెద్ద బూటకం అయివుంటుందని అనుకుని ఇంటికిపోయి అసలు ఇందులోని నిజానిజాలు తెలుసుకుందామని తన దగ్గరున్న ఒక రోగిని కూర్చోపెట్టి సజెషన్లు ఇవ్వటం ప్రారంభించాడు. అంతే! అతను ఆశ్చర్యంలో పడ్డాడు. మరుక్షణం మెస్మరిజం గురించి పుస్తకాలు తెప్పించి చదవటం ప్రారంభించాడు. రాను రాను ఆ చికిత్సా విధానాన్ని ఆయన బాగా విశ్వసించి, మంచి ప్రచారం ఇవ్వటం ప్రారంభించాడు.

ఇక్కడ ఒక ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమంటే, ఆ రోజుల్లో, మెస్మర్ పద్ధతుల్ని తెగనాడుతూనే, కొంతమంది పోలీసు అధికారులు మెస్మర్ పద్ధతిని, వ్యతిరేక పద్ధతిలో నుపయోగించి, దోషులను శిక్షించేవారు. ఎలాగంటే మెస్మర్ అనారోగ్యంగా ఉన్న వారికి ఆరోగ్యం కలిగిస్తే, వీరు ఆరోగ్యంగా ఉన్న వారికి అనారోగ్యం కలిగించేవారు. ఒకసారి కోపెన్‌హగన్‌లో దుర్మార్గుడైన ఒక హంతకుడిని జైలులో మెస్మర్ పద్ధతి ద్వారా చంపటం జరిగింది. ముందుగా ఆ హంతకుడి కళ్ళకు గంతలు కట్టి, ఒక గదిలోకి తీసుకువచ్చారు. తరువాత అతని శరీరం మీద అక్కడక్కడ మామూలు సూదులతో గుచ్చి "ఇప్పుడు నీ శరీరంలోని రక్తాన్నంతా ఈ ఇంజక్షన్ సిరంజిల ద్వారా నువ్వు చనిపోయే వరకు తీస్తున్నాము" అని చెప్పి అతని వెనుకనున్న 5 కుళాయిల్లోంచి నీటిని బొట్లు బొట్లుగా పడేలాగ తిప్పివుంచారు. కళ్ళకు గంతలున్న ఆ వ్యక్తి ఆ శబ్దం విని, తన శరీరంలోని రక్తమే బొట్లు బొట్లుగా పడుతూందని భావించి, క్షణ క్షణానికి క్షీణిస్తున్నట్లుగా ఊహించుకోసాగాడు. అక్కడ చుట్టూవున్న వారు మధ్య మధ్యలో "అరె! చాలా రక్తం పోయిందే! ఇంకో పది నిమిషాల్లో ప్రాణంపోయేలాగా ఉంది" అంటూ సజెషన్లు ఇవ్వటం ప్రారంభించారు. అలాగే మరో పది నిమిషాల్లో అతను మరణించాడు. ఈ సంఘటన గురించి విని బ్రయిడ్ చలించిపోయాడు.

ఈ విధానాన్ని ఉపయోగించే అధికారులపై ధ్వజం ఎత్తి, మరెవరు అలా మళ్ళీ చేయకుండా చర్యలు తీసుకున్నాడు.

డాక్టర్ బ్రయిడ్ హిప్నాటిజం ద్వారా వైద్యం చేసే పద్ధతిని "హిప్నో థెరపీ" అని పేరుపెట్టి ఎందరో నిస్సహాయులకు చికిత్సచేసి వారికి కొత్త జీవితం ప్రసాదించాడు. "శరీరానికి సంబంధంలేని అనేక మానసిక వ్యాధులు మనిషిని కృంగదీస్తూ ఉంటాయి. దానికి కారణం మనసు చేసే గారడీయే. మనం ధైర్యంగా వుండి ఆ మనసును మన గుప్పెట్లో పెట్టుకోగలిగితే ప్రపంచాన్నే జయించవచ్చు. అది చేయలేనివాడు ఎల్లకాలము ఆ మనసుకు బానిసగా మారి, అది ఆడించినట్లు ఆడి, పాడి, చివరకు అందరి అవహేళనకు, తిరస్కారానికి గురికావలసి వస్తుంది" అని తన రోగులను హెచ్చరిస్తూండేవాడు

అమెరికా అధ్యక్షులలో రాజకీయ దూత, తెలివితేటలు గల మేధావులలో ఒకరుగా గుర్తింపు పొందిన ఫ్రాంక్లిన్ రూజ్‌వెల్ట్ హిప్నాటిజం గురించి ఒకసారి ప్రస్తావిస్తూ "ప్రపంచంలో మనం అన్నింటికన్నా ఎక్కువగా భయపడవలసినది మనలోని "భయం" గురించి మాత్రమే. ఒక కార్యాన్ని తలపెట్టినపుడు, అది చేయటానికి తగిన సామర్థ్యం, సానుకూలం ఉన్నప్పటికీ, మనలో దాన్ని గురించి ఏ మాత్రం భయం వున్నా, మనం ముందుకు పోలేము. ముందుగా ఆ భయాన్ని పారద్రోలాలి. ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటే ఆ భయం ఆమడ దూరంలో ఉంటుంది. ఆ ఆత్మ విశ్వాసం పెంపొందించుకోవటానికి హిప్నాటిజం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది" అన్నారు.

హిప్నాటిజం వలన అనేక ఉపయోగాలున్నాయని ఈనాడు ప్రజలు తెలుసుకున్నారు. కానీ, ఈ శాస్త్రం గుర్తింపు పొందటానికి ఎటువంటి క్లిష్ట పరిస్థితులను ఎదుర్కొందో, ఎన్ని కఠిన పరీక్షలకు గురయిందో మనం ఇంతకు ముందు తెలుసుకున్నాం. ఒక బంగారు నెక్లెస్‌ను అందంగా తయారు చేయటానికి, కంసాలి బంగారాన్ని కొలిమిలో కాల్చి, సుత్తితో కొట్టి, పరికరాలతో పొడిచి, ఎలా తయారు చేస్తాడో హిప్నాటిజం కూడా అంతకన్నా కఠినమైన పరీక్షలకు గురియింది.

1848లో క్లోరోఫామ్ కనిపెట్టబడటం వలన, హిప్నాటిజంకి గడ్డు రోజులు వచ్చాయి. డాక్టర్లు పేషెంటుని నిద్రలోకి పంపడానికి క్లోరోఫామ్ వాడటం మొదలు పెట్టారు. కారణ మేమంటే హిప్నటైజ్ చెయ్యటానికి కనీసం అరగంట కావాలి, అదే మత్తుమందువలన క్షణాల్లో నిద్రలోకి పోగలుగుతున్నాడు. దాని వలన ఆ శాస్త్రం తిరిగి అనాథ అయింది. ఇంగ్లండులో మేధావులందరూ కూడా హిప్నాటిజం పేరే మర్చిపోయారు.

అయితే ఫ్రాన్సులో మాత్రం, డాక్టర్ లీబార్ట్, డాక్టర్ బెర్‌హెం అనే వైద్యు లిద్దరు ఈ శాస్త్రం అంతరించిపోతే ఒక "అద్భుత ప్రక్రియ"ను ప్రజలు కోల్పోతారనే బాధతో, తిరిగి హిప్నాటిజంకు జీవం పోయాలని "నాన్సీ స్కూల్ ఆఫ్ హిప్నాటిజం" ద్వారా, ప్రచారం చేయటానికి సాహసించారు. మొదట్లో డాక్టర్ బెర్‌హెంకి ఈ శాస్త్రం పట్ల సరయిన అవగాహన లేకపోవటం వలన, డాక్టర్ లీబార్ట్‌ను తీవ్రంగా విమర్శించి, అనేక తప్పుడు ప్రకటనలు చేసినా, చివరకి పరిశోధనల ఫలితాలు చూసి, తృప్తి చెంది నాన్సీ స్కూలు ద్వారా హిప్నాటిజం అభివృద్ధికి ఎంతో కృషి చేశాడు.

పారిస్‌కు చెందిన న్యూరాలజిస్టు డాక్టర్ జీన్ చార్‌కాట్ అనే వైద్యుడు కూడా హిప్నాటిజంను మొదట్లో విమర్శించి తరువాత ఆ శాస్త్రం గొప్పతనాన్ని తెలుసుకుని తన వంతు ప్రచారం చేసి, వేలాది రోగులకు స్వస్థత కలిగించేవాడు. ముఖ్యంగా హిస్టీరియాతో బాధపడుతున్న స్త్రీలకు ఈ శాస్త్ర సిద్ధాంతాల ననుసరించి చికిత్సచేసి ఆ బాధనుంచి విముక్తి కలిగించాడు.

కేవలం హిస్టీరియా కేసులే కాకుండా, కొత్తగా పెళ్ళయిన స్త్రీలలో భర్త అంటే అకారణంగా భయం, సెక్స్ పట్ల విముఖత, భర్తలు తాము నపుంసకులమని భావించి, తమను తక్కువ అంచనా వేసుకోవడం వంటి మానసిక జబ్బులకు కూడా హిప్నాటిజం ద్వారా చికిత్స చేసి ఎందరో భార్యాభర్తలను కలిపి వారి జీవితాలకు జీవం పోశాడు డాక్టర్ చార్‌కాట్.

భార్యల్లో ఫ్రిజిడిటీ, భర్తల్లోని ఇంపొటెన్సీతోపాటు, నిద్రలో నడవటం, నిద్రపట్టక పోవటం, ఆత్మవిశ్వాసం సన్నగిల్లటం, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతూండటం, అనేక భయాలు, ఆందోళనలు వంటి మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న దురదృష్టవంతులకు నాన్సీ స్కూలు డాక్టర్లు హిప్నాటిజం ద్వారా సునాయాసంగా స్వస్థత కలిగించి ప్రజల్లో ఈ శాస్త్రం పట్ల ఒక మంచి విశ్వాసం ఏర్పరుచుకోవటానికి అవకాశం కలిగించారు.

మనస్తత్వశాస్త్ర రంగంలో పితామహుడిగా పరిగణింపబడుతున్న ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ ఫ్రాయిడ్ కూడా ఆ రోజుల్లో నాన్సీ స్కూల్లో హిప్నాటిజం అభ్యసించి, ఆ శాస్త్ర అభివృద్ధికి యధాశక్తిగా సహాయం చేశారు. అయితే ఆ శాస్త్రంపట్ల సంపూర్ణ విశ్వాసం వున్న వారికే స్వస్థత కలుగుతుంది.

విశ్వాసం లేనివారి గతి ఎలా? అనే సంశయం అతనిని ఎక్కువగా వేధిస్తూండేది.

తోటి స్నేహితులను ప్రశ్నించినపుడు వారు "రోగికి నమ్మకం కలిగే వరకు మాట్లాడాలి, అతనికున్న అనుమానాలన్నీ ఓపికగా తీర్చాలి" అని బదులు చెప్పారు. డా॥ చార్‌కాట్ చేసే చికిత్సా విధానాలను ఫ్రాయిడ్ ఎంతో ఆసక్తిగా గమనించి వాటి గురించి జర్మన్ భాషలో అనేక వ్యాసాలు రాశారు.

హిప్నాటిజంపట్ల గాఢమైన విశ్వాసం ఉన్నప్పటికీ, రోగికి చికిత్స చేయవలసి వచ్చినపుడు, అతనికి ఈ శాస్త్రం పట్ల విశ్వాసం కలిగించడానికి చాలా సమయం వ్యర్థమవుతూందని భావించి ఫ్రాయిడ్ "ఫ్రీ అసోసియేషన్" అనే ప్రక్రియ ద్వారా వైద్యం చేయడంపై మొగ్గు చూపించారు. అంటే, రోగికి అనుకూల వాతావరణం కలిగించి, చల్లని మాటల ద్వారా, అతనిని బుజ్జగించి చికిత్స చెయ్యడం అన్నమాట.

కాలక్రమేణా ఫ్రాయిడ్ హిప్నాటిజంను అంతగా ప్రోత్సహించకపోయినా, పలువురు మేధావులు ఈ శాస్త్ర అభివృద్ధికి ఎంతగానో కృషి చేసి, అసంఖ్యాకులైన అభాగ్యుల జీవితాలలో వెలుగు రేఖలను ప్రసరింపజేశారు.

* * *

4. హిప్నాటిజంపై దుష్ప్రచారం

హిప్నాటిజం గురించి ప్రజలందరికీ అవగాహన కావటానికి ఒక పక్క మేధావులు ఎంతో కృషి చేస్తూండగా మరొక పక్క కొంతమంది స్వార్థపరులు, హిప్నాటిజం గురించి దుష్ప్రచారం ప్రారంభించారు. ప్రజలు రెండువైపుల వాదనలు విని ఎటు తేల్చుకోవాలో తెలియక తికమక పడుతూండేవారు. ఎక్కడో బాగా చదువుకున్నవారు, శాస్త్రాన్ని అవగాహన చేసుకున్నవారు మాత్రం హిప్నాటిజం నమ్మేవారు కానీ; అధిక శాతం జనం రెండవ వర్గం వారు చేసే ప్రచారం వైపే మొగ్గు చూపేవారు. కారణమేమంటే వారుచేసే ప్రచారం, ఆ రోజుల్లోని ఆచార వ్యవహారాలను, మూఢాచారాలను సమర్థిస్తూ ఉండేది.

"హిప్నాటిస్టు లందరూ శాటను సంతతి వారు. కొన్ని క్షుద్ర శక్తులను సంపాదించి, వాటి ద్వారా ప్రజలకు కలిగిన అనారోగ్యాలకు చికిత్స చేసి స్వస్థత చేకూరుస్తున్నారు, కానీ అది శాశ్వతంగా నయం కాదు, పైగా అలా చికిత్స చేయించుకున్న వారందరూ జీసస్ కోపానికి గురవుతారు" అని రెండవ వర్గం వారు విపరీతంగా ప్రచారం చేసేవారు.

దాదాపు అందరూ ఆస్తికులే ఉన్న ఆ రోజుల్లో "జీసస్‌కి కోపం వస్తుంది" అనే మాట వినేసరికి ఎంతో భయపడిపోయారు. వారు ఉద్దేశ్యం ప్రకారం జీసస్‌కి మాత్రమే ఇటువంటి శక్తులు ఉన్నాయి, మరెవరికీ అవి పొందే హక్కులేదు, కాబట్టి ప్రతివారి చేతా చికిత్స చేయించుకోకూడదని నమ్మారు.

విమర్శకులు వారి దుష్ప్రచారాన్ని అంతటితో ఆపలేదు. "మందులూ మాకులూ ఇవ్వకుండా ఎటువంటి భయంకరమైన వ్యాధులనైనా నయం చేయగలిగే శక్తి కేవలం జీసస్‌కి మాత్రమే ఉంది" అని చెప్పి బైబిలులోని "యేసు ఆ గుడ్డివాని చెయ్యిబట్టి ఊరి వెలుపలికి వానిని తోడుకుపోయి, వాని కన్నులపై ఉమ్మివేసి, వానిమీద చేతుల నుంచి, నీకేమైననూ కనపడుచున్నదా? అని వాని నడుగగా – వాడు కన్నులెత్తి మనుష్యులు

కనపడుతున్నారనెను" (మార్కు సువార్త 8 : 24) అనే వాక్యాన్ని ప్రజలకు గుర్తుచేశారు.

అంతేగాకుండా, ఈ హిప్నాటిస్టులు దేవుడిని ఇమిటేట్ చేస్తున్నారనీ, అలా అనుకరించే వారిని, వారు ప్రదర్శించే మహత్యాలను నమ్మవద్దని బైబిల్లో ఉంది కాబట్టి వారిని దరి చేరనియ్యవద్దని ప్రచారం చేశారు. మార్కు సువార్త 13 వ అధ్యాయంలో 21 వ లైనులో "అబద్ధ క్రీస్తులను – అబద్ధపు ప్రవక్తలు వచ్చి మోసపుచ్చుటకై సూచన క్రియలను, మహత్కార్యములను అగుపరచెదరు. మీరు జాగ్రత్తగా ఉండుడి. ఇదిగో! సమస్తమును మీతో ముందుగా చెప్పియున్నాను." అని జీసస్‌క్రీస్తు ఇటువంటి వారి గురించి ముందుగానే హెచ్చరించారని వారిని భయపెట్టసాగారు. నిజానికి జీసస్, కొన్ని సందర్భాలలో కొంతమంది స్వార్థపరుల నుద్దేశించి అన్నమాటలవి. కానీ, వాటికి కథలు కలిపి, ప్రజలలోని భక్తిని అసరాగా తీసుకుని భయపెట్టసాగారు.

అయితే దేవుని పేరు అడ్డంగా పెట్టుకుని, బంగారు భవిష్యత్తుగల ఒక శాస్త్రాన్ని సమాధి చేయటానికి కంకణం కట్టుకున్న ఆ స్వార్థపరుల ప్రచారానికి భయపడక, తొణకక మేధావులైన డాక్టర్లు తమ ప్రయోగాలను ఆపక, ప్రజలకు నచ్చజెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తూ, ముందుకు వచ్చిన వారికి చికిత్స చేస్తూ ఒక క్రమ పద్ధతిలో వారిలో వున్న భయాలను, అనుమానాలను పోగొట్టటానికి నిర్విరామంగా కృషి చేయటం ప్రారంభించారు. తాము చేసే వైద్యంలో దేవుని ప్రసక్తిలేదనీ కేవలం ఒక వ్యక్తి హిప్నాటిస్టుపై విశ్వాసం ఉంచగలిగితే, ఎటువంటి మానసిక వ్యాధినైనా నయం చేయవచ్చునని వినమ్రంగా తెలియజేశారు. "జీసస్ క్రీస్తులాగా తాము ఎటువంటి మొండివ్యాధినైనా నయం చేయలేమనీ, కేవలం మానసిక రుగ్మతలనే నయం చేయగలమని" చేసిన ప్రచారం ప్రజల్లో కొంత పని చేసింది.

ప్రజల్లో తిరిగి హిప్నాటిజం గురించి తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి బయలుదేరటం, హిప్నాటిస్టులను తమ గ్రామాలకు, పట్టణాలకు పిలిచి ప్రసంగాలూ, ప్రదర్శనలూ, చికిత్సలు చేయించు కోవటం, నెమ్మది నెమ్మదిగా అరంభం కావటంతో దుష్ప్రచారం చేసిన స్వార్థపరుల గొంతులో పచ్చి వెలక్కాయ పడినట్లయి కూలబడిపోయారు.

స్వార్థరహిత సేవాభావంతో, లోకకళ్యాణార్థం, మేధావులయిన డాక్టర్లు, హిప్నాటిస్టుల కృషి ఫలితంగా ఎట్టకేలకు ప్రజలు హిప్నాటిజాన్ని ఒక

వైద్యశాస్త్రంగా అంగీకరించారు. విజ్ఞానంతోబాటు వినోదాన్ని కూడా అందించాలని ఉత్సాహవంతులైన కొందరు హిప్నాటిస్టులు "హిప్నాటిజం వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనలు" ఇవ్వటం ప్రారంభించారు. అచిరకాలంలోనే ఆ ప్రదర్శనలు ప్రేక్షకుల ఆదరణ పొందాయి. కొంత మంది మెజీషియన్లు కూడా యీ శాస్త్రాన్ని క్షుణ్ణంగా అభ్యసించి ప్రదర్శనలు ఇవ్వటం ప్రారంభించారు.

హిప్నాటిజం ప్రదర్శనలు ప్రేక్షకులు విపరీతంగా అభిమానించటం వలన ఆ రోజుల్లో, స్వార్థపరులైన కొందరు తమకు హిప్నాటిజం గురించి ఏమీ తెలియకపోయినా, తెలిసినట్లుగా ప్రవర్తిస్తూ "నకిలీ హిప్నాటిజం ప్రదర్శనలు" ఇవ్వటం ప్రారంభించారు. నిజమైన హిప్నాటిస్టులు స్టేజీమీద వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనలు ఇస్తూ, ఆ శాస్త్ర పరిజ్ఞానాన్ని ప్రజలకు పంచి పెడుతూ, విజ్ఞానాన్ని అందిస్తూన్న సమయంలో – ఈ నకిలీ హిప్నాటిస్టులు కూడా బయలుదేరి, ప్రదర్శనలిస్తూ అక్రమంగా డబ్బు సంపాదించటం ప్రారంభించారు.

నకిలీ హిప్నాటిస్టులకు నిజానికి హిప్నాటిజం గురించి ఏమీ తెలియదు. సోమరిపోతులైన పదిమంది స్నేహితులకు ముందుగా శిక్షణ ఇచ్చి, ప్రేక్షకుల మధ్యలో కూర్చోబెట్టేవారు. వారు మిగతా ప్రేక్షకులులాగ కేవలం ప్రదర్శన చూడటానికి వచ్చినట్లుగా అమాయకంగా కూర్చునేవారు. తరువాత హిప్నాటిస్టులు (నకిలి) ఆహ్వానించినపుడు అందరితోబాటు స్టేజీమీదకు వెళ్ళి హిప్నటైజ్ అయినట్లుగా నటించి క్రింద పడిపోయేవారు. అనంతరం హిప్నాటిస్టు నవ్వమంటే, నవ్వి, ఏడ్వమంటే ఏడ్చి, డ్యాన్సు చెయ్యమంటే చేసి, రక రకాల విన్యాసాలు చేస్తూ ప్రేక్షకులకు ఎంతో ఆశ్చర్యం, ఆనందం కలిగించేవారు. ఆ హిప్నాటిస్టుల్లో నిజంగా ఎటువంటి సత్తా లేదు. కాబట్టి, స్టేజీమీదకు వెళ్ళిన మిగతా ప్రేక్షకులు ఎవ్వరూ హిప్నటైజ్ అయ్యేవారు కాదు–వారిని హిప్నాటిస్టు "మీరు నా మాటలు సరిగా వినలేదు. నాతో సహకరించలేదు. కాబట్టి మీరు హిప్నటైజ్ అవలేదు." అని చెప్పి పంపించేసేవాడు. హిప్నాటిజం సిద్ధాంతం ప్రకారం అది నిజమే కాబట్టి తాము నిజంగా సహకరించలేక పోయామేమో అనుకుని అమాయకులైన ఆ ప్రేక్షకులు తిరిగివెళ్ళి తమ సీట్లలో కూర్చునేవారు. ఒకవేళ ఎవరైనా ప్రేక్షకుడు తనను తాను హిప్నటైజ్ చేసుకుని కిందపడిపోతే, అతనిని ఎలా లేపాలో తెలియక తికమక పడిపోయేవాడు ఆ నకిలీ హిప్నాటిస్టు.

ఒకసారి టెక్సాస్‌లో ఒక నకిలీ హిప్నాటిస్టు, ప్రదర్శన చేసిన అనంతరం అతనిని అభినందిద్దామని ఒక పోలీసు ఆఫీసరు, తెరవెనుకకు వెళ్ళాడు. అక్కడి దృశ్యం అతనికి ఎంతో దిగ్భ్రాంతిని కలిగించింది. అక్కడ హిప్నాటిస్టుగారు, అంతవరకు స్టేజిమీద హిప్నటైజ్ అయినట్లు నటించిన వారందరికీ డబ్బులు పంచుతున్నాడు. వారిలో ఒక వ్యక్తి "నా మీద పెద్ద ఐస్ ముక్కను పావుగంట సేపు ఉంచావు. ముందు నాకు ఐదు నిమిషాలే అని చెప్పావు కాబట్టి నాకు రెట్టింపు డబ్బు ఇవ్వాలి" అని డిమాండు చేయటం కూడా ఆ పోలీసు ఆఫీసరు విన్నాడు.

తనని వాళ్ళు గమనించకుండా, వాళ్ళేం మాటాడుకుంటారో విందామని ఆ పోలీసు ఆఫీసరు ఒక మూలగా నక్కి దాక్కున్నాడు. తరువాత ఆ నకిలీ హిప్నాటిస్టు స్నేహితులతో తన తరువాయి ప్రదర్శనలు ఏయే ప్రదేశాలలో ఉన్నాయో, అక్కడికి వారు ఏయే దుస్తులతో రావాలో చెప్పటం మొదలు పెట్టాడు. ఒకసారి చూసిన ప్రేక్షకులు మళ్ళీ చూస్తే గుర్తుపట్టకుండటానికి వారు ఎటువంటి మేకప్ చేసుకోవాలో చెప్తూండగా, ఆ పోలీసు ఆఫీసరు ఒక్కసారిగా పులిలాగ లంఘించి, ఆ నకిలీ హిప్నాటిస్టు జుట్టు పట్టుకుని బరబరా బయటకు ఈడ్చుకొచ్చి అతని బండారం బయటపెట్టడమే కాకుండా అతనిని అరెస్టుచేసి కోర్టు ద్వారా శిక్ష వేయించగలిగాడు.

దేశం నలుమూలల్లోనూ ఇటువంటి సంఘటనలు కొన్ని జరగటంతో ప్రజలకువెవరు నిజమైనవారో, ఎవరు నకిలీ కళాకారులో తెలియక తికమక పడుతూండేవారు. ఆ సమయంలో హిప్నాటిజాన్ని అభిమానించే ఔత్సాహికులైన కొందరు యువతీ యువకులు ఈ నకిలీ హిప్నాటిస్టులను ఏరివేసే కార్యక్రమం మొదలుపెట్టి, నకిలీ ప్రదర్శన లిచ్చిన వారికి దేహశుద్ధి చేయటం ప్రారంభించారు.

ప్రభుత్వం కూడా ఈ విషయాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించి ఒక చట్టం ద్వారా ఈ శాస్త్రాన్ని క్రమబద్ధం చేయాలని వివరాల సేకరణ ప్రారంభించింది.

* * *

5. హిప్నాటిజం - ప్రభుత్వం గుర్తింపు

అనేక విమర్శలను, కువిమర్శలను తట్టుకుని హిప్నాటిజం కొంత మంది మేధావుల నిరంతర కృషి వలన ప్రభుత్వం యొక్క గుర్తింపును పొందగలిగింది. 1949 లో అమెరికాలోనూ, ఇంగ్లండులోనూ కొందరు వైద్యులు హిప్నాటిజం అభివృద్ధికి సంస్థలు స్థాపించి ప్రభుత్వం గుర్తింపు కొరకు ఎంతో కృషి చేశారు. ఎట్టకేలకు 1952 లో ప్రపంచంలో మొట్టమొదటి సారిగా ఈ అద్భుత శాస్త్రానికి గుర్తింపు లభించింది. అలా గుర్తింపు రావటానికి పత్రికలు, నవలా రచయితలు ఎంతో సహాయపడ్డారు.

హిప్నాటిజం అక్టుగా వ్యవహరింపబడే ఈ చట్టాన్ని 1952లో బ్రిటీష్ ప్రభుత్వం ఆమోదించింది. హిప్నోథెరపీని చట్టబద్ధం చేసి ప్రజలకు ఆ శాస్త్రమందు విశ్వాసం కలిగించింది. అయితే ప్రభుత్వం దృష్టిలోకి, ఈ నకిలీ హిప్నాటిస్టుల చర్యలు రాకపోలేదు. అందువల్లనే ఆ చట్టంలోకి, క్లాజు 2(1) ప్రకారం "బహిరంగ ప్రదేశాలలో కానీ, పదిమంది కలిసి మెలిసి ఉన్నచోట కానీ, డాన్సు, సంగీతం మరి ఏ ఇతర వినోద కార్యక్రమములు ప్రదర్శిస్తున్న ప్రదేశములో కానీ హిప్నాటిజంను వినోదం కొరకు ప్రదర్శించరాదు. అలా ప్రదర్శించిన వారు శిక్షార్హులు" అని ప్రకటించింది. అంతేకాక క్లాజు 2 ప్రకారం "హిప్నాటిజం స్టేజి ప్రదర్శన నేరం, అందునా 21 సం॥ లోపువారు చేస్తే మరీ నేరం" అని ప్రకటించింది.

అనంతరం అమెరికా ప్రభుత్వం కూడా అధికారికంగా హిప్నాటిజంను గుర్తించింది. హిప్నోథెరపీ ద్వారా చికిత్స చేసే వైద్యులకు అనేక రకాల సదుపాయాలు అందజేసి శాస్త్రాభివృద్ధికి ఎంతో దోహదకారి అయింది.

హిప్నోథెరపిస్టులు తమ ప్రాక్టీసును మూడు పువ్వులు ఆరు కాయలుగా చేసుకుంటున్నారు.

ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహం పుష్కలంగా లభించడంతో యెందరో వైద్యులు, హిప్నాటిజాన్ని వీలయినన్ని పద్ధతులను తమ చికిత్సలలో ఉపయోగించడం ప్రారంభించారు. ముఖ్యంగా దంతవైద్యులు పళ్ళు పీకే సమయంలోనూ, పిప్పి పన్నులకు వైద్యం చేసే సమయాలలోనూ, హిప్నాటిజం ఉపయోగించి ఊహాతీత ఫలితాలను సాధించారు. గైనకాలజిస్టులు స్త్రీలు ప్రసవించే సమయంలో అనుభవించే 'ప్రసవ వేదన'ను తృప్తిగా ఉండే ఒక అనుభవంగా మార్చగలిగారు. "పెయిన్ లెస్ డెలివరి త్రూ హిప్నాటిజం" (హిప్నాటిజం ద్వారా నొప్పులు లేకుండా సుఖ ప్రసవం) అనే పుస్తకం ఆ రోజుల్లోనే మూడు లక్షల కాపీలకు పైగా అమ్ముడయిందంటే, ఎంతటి ఆదరణ లభించిందో ఊహించుకోవచ్చు. ఇక మానసిక వైద్య నిపుణుల సంగతి సరేసరి. నిద్రలేమి, అతి నిద్ర, నిద్రలో నడవటం, గోళ్ళు కొరుక్కోవటం, ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్, ఆత్మ విశ్వాసం లోపించటం, భయాలు భ్రాంతులు వంటి మానసిక రుగ్మతలను హిప్నోథెరపీ ద్వారా సునాయాసంగా నయం చేయగలిగారు. యింకా ఆశ్చర్యపడవలసిన విషయమేమంటే చర్మవ్యాధి నిపుణులు కూడా, రోగికి వ్యాధి ముదిరిపోకుండా ఉండటానికి ఈ చికిత్సను ఉపయోగించుకున్నారు.

రాను రాను ప్రజల్లో కూడా ఈ చికిత్సా విధానంపై సంపూర్ణ విశ్వాసం రావటంతో, ఇతర వృత్తులలో వున్న మేధావులు కూడా హిప్నాటిజం నేర్చుకుని తద్వారా తమని తాము హిప్నటైజ్ చేసుకుని (సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం – ఇది ముందు అధ్యాయాల్లో వస్తుంది) మానసిక ప్రశాంతిని పొంది, ఇతరులలో ఉన్న భయాలను పోగొట్టి వారికి ఎంతో సహాయపడడం ప్రారంభించారు.

ముఖ్యంగా శారీరక అనారోగ్యం లేకుండా భయాలు, ఆందోళనల వలన తమ ఆరోగ్యాన్ని క్షీణింప చేసుకుంటున్న అమాయకులకు చేయూత నిచ్చి, వారిలోని మానసిక రుగ్మతలను పోగొట్టిన అనేక సైకాలజిస్టులు చరిత్ర పుటల్లోకి ఎక్కారు. నీళ్ళను చూస్తే భయం, నిప్పుని చూస్తే భయం, ఎత్తయిన మేడలు చూస్తే భయం వంటి ఫోబియాలను హిప్నాథెరపిస్టులు అతి సునాయాసంగా పోగొట్టగలిగారు.

సత్ప్రవర్తన, సచ్ఛీలత గల నిజమైన హిప్నాటిస్టులు తమ సేవా కార్యక్రమాలను విస్తరింప చేయటం వలన, నకిలీ హిప్నాటిస్టులు పూర్తిగా కనుమరుగయ్యారు. ఉత్సాహవంతులైన కొందరు హిప్నాటిస్టులు, తరువాత ప్రభుత్వం అనుమతి పొంది, ప్రభుత్వానికి విశ్వాసం కలిగించి, టికెట్లు లేకుండా వైజ్ఞానిక హిప్నాటిజం స్టేజీ ప్రదర్శనలు ఇవ్వటం ప్రారంభించారు.

★ ★ ★

6. మేజిక్, హిప్నాటిజంల సంబంధం?

చాలా మంది మెజీషియన్లు అడపా తడపా హిప్నాటిజం కూడా ప్రదర్శించడం అనాదిగా ఓ అచారంగా ఉంది. దీనికి కారణం లేకపోలేదు. లండన్‌లోని రాయల్ కాలేజిలో పూర్వం ఆసక్తిగల యువతీ యువకులకు మేజిక్‌లో శిక్షణ నిచ్చేవారు. మేజిక్‌తోబాటు వారికి ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ, ఎలక్ట్రిసిటీ లాంటి ఇతర సబ్జక్టులలోనూ, ప్రదర్శనలు చేయటానికి ఆత్మ విశ్వాసం కలగడానికి హిప్నాటిజంలో ప్రత్యేక శిక్షణ ఇప్పించేవారు. హిప్నాటిజం అంటే బాగా అభిమానించే విద్యార్థులు మాత్రం, అది కూడా తమ మేజిక్ ప్రదర్శనలో కలిపి చేసేవారు. నిజానికి హిప్నాటిజంకు మేజిక్‌కు ఎటువంటి సంబంధమూ లేదు. మేజిక్ అనేది ఒక అర్టు (కళ) హిప్నాటిజం అనేది ఒక సైన్సు (శాస్త్రము). ప్రతి మెజీషియను ఆత్మ విశ్వాసం కొరకు హిప్నాటిజం నేర్చుకునే అవకాశం, అవసరం ఉంది కానీ, ప్రతి హిప్నాటిస్టు మేజిక్ నేర్చుకోవలసిన అవసరం లేదు.

ఆ ప్రకారంగా మేజిక్ ప్రదర్శించే అనేక మంది అంతర్జాతీయ మెజీషియన్లు హిప్నాటిజం కూడా చేపట్టి అద్భుతమైన స్టేజి ప్రదర్శనలు ఇచ్చారు. వారిలో ముఖ్యంగా అమెరికాకు చెందిన జాన్ అర్వెల్, పీటర్ ఫెర్నాండెజ్, ఇంగ్లండుకు చెందిన క్లీవ్ చెస్టర్‌ఫీల్డ్, ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన "అమేజింగ్ రూక్లిన్"లను ప్రముఖులుగా చెప్పుకోవచ్చు. అలాగని ప్రతి మెజీషియన్‌కి హిప్నాటిజం వచ్చు అని అనుకోవటం కూడా తప్పే.

మన భారతీయ మెజీషియన్లలో చాలా మంది తమకు హిప్నాటిజం కూడా వచ్చునని అబద్ధపు ప్రచారం చేసుకుంటూ తప్పుదోవ పట్టించటం కూడా జరుగుతూంది. నేను ఇటీవల ఉదయపూరులోని అఖిల భారత మెజీషియన్ల సమ్మేళనానికి వెళ్ళినపుడు ఇటువంటి వారిని కొంతమందిని చూడటం జరిగింది. వారు స్టేజిమీద మేజిక్ ప్రదర్శన చేసినపుడు, వారి అసిస్టెంటు కళ్ళకేసి తీక్షణంగా, చూస్తూ, చేతులను గాలిలో ఊపుతూ, హిప్నాటిస్టులాగా నటన చేయటం జరిగింది. అంతవరకు ఫరవాలేదు. కానీ

అదే హిప్నాటిజం అని ప్రజలను భ్రమింప చేయాలనుకోవటం అపరాధం. ఇదే విషయాన్ని నేను వారికి విడమర్చి చెప్పి, "సైంటిఫిక్ హిప్నాటిజం" స్టేజి ప్రదర్శనను ప్రదర్శించి వారందరికీ ఐదురోజులపాటు ఈ శాస్త్రంలో శిక్షణ నిచ్చి, వారిని నిజమైన హిప్నాటిస్టులుగా చేయటం జరిగింది.

అయితే మెజీషియన్లు హిప్నాటిజం ప్రదర్శించ కూడదు అని కొంతమంది స్వార్థపరులు చేసే వాదనతో నేను అంగీకరించను. నేను కాదు ఆ శాస్త్రం గురించి పూర్తిగా తెలిసిన వారెవ్వరూ కూడా అంగీకరించరు. హిప్నాటిజం యొక్క అద్భుత శక్తిని, విలువను గ్రహించిన ఏ కళాకారుడైనా హిప్నాటిజం అభ్యసించవచ్చు, ప్రదర్శించవచ్చు. అయితే వైద్యం చేయటానికి మాత్రం అందరూ అర్హులుకారు.

మన దేశంలో స్టేజి హిప్నాటిస్టుల సంఖ్య ఇంకా బాగా పెరగాలి. ఇపుడిప్పుడే మన దేశంలో కూడా పత్రికలు, ప్రజలు ఈ శాస్త్రంపట్ల ఆసక్తిని కనబరచి యధాశక్తిగా సహాయం చేస్తున్నారు. ఈ సహాయ సహకారాలు కొనసాగితే పది హేనేళ్ళ లోపునే, ఈ శాస్త్రానికి ప్రభుత్వపరంగా చక్కని గుర్తింపు తీసుకురావచ్చు. ముందుగా మనం మన రాష్ట్రంలో కొంతమంది నిజమైన హిప్నాటిస్టులను తయారుచేద్దాం. ప్రచారంకన్నా ప్రతిభకు ముందుగా పట్టం కడదాం. మీరంతా దానికి నడుం కట్టండి. వేళ్ళ మీదుగా లెక్కించగలిగే మన హిప్నాటిస్టుల తెగను వేల సంఖ్యలోకి తీసుకుపోదాం. ఇంతవరకు విడుదలైన హిప్నాటిజం పుస్తకాలు, జర్నల్సు, పేపర్లు, కేసెట్లు నా వద్ద ఉన్నాయి. వాటి నుండి సేకరించిన తాజా వార్తలు, కేసుల వివరాలు, వ్యాసాలు, పాఠాలను విశ్లేషించి ఈ "సైంటిఫిక్ హిప్నాటిజం" ద్వారా మీకు అందించబోతున్నాను. అంతేకాక ఇటీవలి కాలంలో నేను పర్యటించిన అమెరికా, కెనడా, మలేషియా, సింగపూరు, థాయిలెండు దేశాలలో ఈ శాస్త్రాభివృద్ధికి జరుగుతున్న కృషి, అనుభవాలు మీకు వివరిస్తాను.

ఈ "సైంటిఫిక్ హిప్నాటిజం" పాఠాలను ఏకాగ్రతతో చదివి సాధన చేయగలిగితే మీరు చక్కని హిప్నాటిస్టు కాగలరు. మీమీద మీరు విశ్వాసం పెంచుకోగలరు. మీ చుట్టూ ఉన్న సమాజానికి సేవ చేయగలరు. వైద్య విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు, టీచర్లకు, సైకాలజిస్టులకు, సైకియాట్రిస్టులకు ఇందులో వివరించిన "అనుభవాలు" వృత్తిలో ఉపయోగపడగలవు. అయితే మరి మీరు హిప్నాటిస్టు అవటానికి అవలంబించవలసిన పది ముఖ్య ఆదేశసూత్రాలు "టెన్ కమాండ్‌మెంట్స్" ముందుగా తెలుసుకోండి.

7. టెన్ కమాండ్‌మెంట్స్

బైబిల్‌లోని టెన్ కమాండ్‌మెంట్స్ లాగానే హిప్నాటిజం నేర్చుకో దలచిన ఔత్సాహికులకు "పది ముఖ్యమైన ఆదేశాలు"న్నాయి. వాటిని శ్రద్ధగా పాటిస్తే ఎవరైనా సరే మంచి హిప్నాటిస్టుగా పేరు ప్రతిష్టలు సంపాదించుకోవచ్చు. వైద్యశాస్త్రంలో కానీ, సైకాలజీలో కానీ ప్రవేశం ఉన్న వారైతే చక్కని "హిప్నోథెరపిస్టు"గా సమాజానికి సేవ చేయవచ్చు. ఈనాడు ప్రపంచంలో ప్రఖ్యాతి గాంచిన ప్రతీ హిప్నాటిస్టూ ఈ పది సూత్రాలను అనుసరించినవారే.

1. ముందుగా హిప్నాటిజం గురించి, గత చరిత్ర గురించి మీరు బాగా తెలుసుకోవాలి. ఎవరైనా మిమ్మల్ని ప్రశ్నించినపుడు మీరు సమాధానం చెప్పగలిగేలా ఉండాలి. ఎవరినైనా హిప్నటైజ్ చేసే ముందు వారికి, మీరు ఈ శాస్త్రం గురించి పూర్తిగా అవగాహన కలిగేలా చేయాలి. వారి అంగీకారం తీసుకున్న తరువాతే సజెషన్లు ప్రారంభించాలి.
2. హిప్నాటిక్ పరిభాషలో, హిప్నటైజ్ అయ్యేవారిని "సబ్జక్టు" అంటారు. (ముందు ముందు ఈ మాట చాలాసార్లు వస్తుంది. కాబట్టి బాగా గుర్తుంచుకోవాలి). సబ్జక్టును అతనికి అనువుగా ఉండే ప్రదేశంలో కూర్చోబెట్టో, పడుకోబెట్టో కళ్ళు మూసుకోమని చెప్పి, అతనికి "తెలిసిన భాష" లో మాత్రమే సజెషన్లు ఇవ్వటం ప్రారంభించాలి. మధ్యలో అనువాదకులు ఉంటే సజెషన్లు హిప్నాటిస్టు చెప్పిన పద్ధతిలో చెప్పలేక పోవచ్చు.
3. సబ్జక్టు కళ్ళు మూసుకుని హిప్నాటిస్టు మాటలు వింటున్నపుడు అతని మాటలపైనే మనసుని కేంద్రీకరించి వింటూ వుంటాడు. కాబట్టి మీరు మాట్లాడేటపుడు నెమ్మదిగా, బుజ్జగిస్తున్నట్లుగా సజెషన్లు ఇవ్వాలి. వారిని ఆజ్ఞాపిస్తున్నట్లుగా కానీ, బెదిరిస్తున్నట్లుగాకానీ, కరకుగా మాట్లాడితే వారు నిద్రలేచిపోయే ప్రమాదం వుంటుంది.

4. మీకు అనేక భాషలలో పాండిత్యం, ప్రావీణ్యం ఉండవచ్చును కానీ, మీరు హిప్నటైజ్ చేసిన వ్యక్తికి అర్థమయ్యే సరళమైన భాషలోనే మీరు సజెషన్లు ఇవ్వాలి కానీ పెద్ద పెద్ద వాక్యాలూ, పదాలూ వాడితే వారికి అవి అర్థం చేసుకోవటానికి సతమతమయి మొదటికే మోసం రావచ్చు. వీలైనంత వరకు తేలికగా అర్థమయ్యే భాషను వాడటం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం.

5. మీరు ఎవరినైనా మొదటిసారి హిప్నటైజ్ చేసేటపుడు తమకు ఇదే మొదటి ప్రయత్నమనీ, కాబట్టి ఎలాగైనా సరే సహాయపడమని ప్రాధేయ పడకండి. మీరు వారిమీద ఎక్స్‌పెరిమెంటు చేస్తున్నారని భయపడి హిప్నటైజ్ కాకపోవచ్చు. లేదా మీ మీద జాలిపడి హిప్నటైజ్ అయినట్లు నటించవచ్చు. అఫ్‌కోర్సు సబ్జక్టు నిజంగా నిద్రలోకి వెళ్ళాడా? లేదా? అనే విషయం తెలుసుకోవటానికి మార్గాలు ముందు అధ్యయాల్లో వస్తాయనుకోండి.

6. ఒక వ్యక్తిని హిప్నటైజ్ చేసినపుడు, అతనికి ఇచ్చే సజెషన్లు కూడా డైరెక్టుగానే ఉండాలనే విషయం మీరు బాగా గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఇన్‌డైరెక్టుగా ఉండే వాటివల్ల అర్థం మారి అపార్థం కలుగవచ్చు. ఉదాహరణకు "మీకు మీ మీద విశ్వాసం పెరుగుతుంది" అనాలే కానీ "మీ మీద మీకు రోజు రోజుకి విశ్వాసం తగ్గడం వలన మీరు ఎంతో చింతించవలసిన అవసరం లేదు..." అంటూ పొడిగించటం వలన వారికి వారిలోని లోపం తిరిగి గుర్తుచేసినట్లు అవుతుంది.

7. నిద్రలోవున్న వ్యక్తి మీ మాటలు వింటూ, వాటి ప్రకారం ఊహించుకుంటున్న మాత్రాన, అతనిని మీ బానిసగా భావించి చులకన చేయరాదు. ఎంత గాఢమైన హిప్నాటిక్ నిద్రలోవున్నా, ఆత్మాభిమానం కోల్పోవటం, తన స్వభావానికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తి స్తాడని మాత్రం వారిని తక్కువగా అంచనావేస్తే మీరు పప్పులో కాలువేసినట్లే. ఉదాహరణకు సబ్జక్టు నిద్రలో వున్నపుడు "నువ్వు ఇపుడు లేచి నీ జేబులోని డబ్బులన్నీ నాకు ఇచ్చేస్తావు" అన్నారను కోండి. అతనికి అలా డబ్బులు ఇచ్చే తత్త్వం లేదనుకోండి. అతను వెంటనే నిద్రనుంచి లేచి, మీకు నాలుగు అక్షింతలు వేసి వెళ్ళిపోయే ప్రమాదం ఉంది. చాలా మంది హిప్నాటిస్టులు స్త్రీలను హిప్నటైజ్ చేసి, అత్యాచారాలు చేయడానికి ప్రయత్నించినపుడు, వారు

వెంటనే మేలుకొని చెప్పుదెబ్బలు కొట్టిన సంఘటనలు కూడా అనేకం ఉన్నాయి.

8. మీరిచ్చే సజెషన్లు సబ్జక్టు ఎంతో శ్రద్ధగా వింటూంటాడు. కాబట్టి మీరు తడబడటం, తొట్రుబాటుపడటం, తప్పులు చెప్పడం వంటివి చేయకూడదు. అందు గురించి ఎప్పుడూ కూడా చెప్పే సజెషన్లను పేపరుమీద రాసుకుని చదవడం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం.

9. సబ్జక్టు నిద్రలో ఉన్నపుడు మీరిచ్చే సజెషన్లు సూక్ష్మంగా ఉండాలి. అతనికి పద్దెనిమిది రుగ్మతలున్నాయని, అన్నిటికీ ఒకేసారి సజెషన్లు ఇస్తే ఒక్కటీ పనిచేయకపోచ్చు. ఉదాహరణకు "నీ మీద నీకు విశ్వాసం పెరుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. పొద్దున్నే తలనొప్పి రాదు. రాత్రి బాగా నిద్రపడుతుంది. చదువుమీద ఆసక్తి కలుగుతుంది. సినిమాలమీద విరక్తి కలుగుతుంది. ఇలా చదువుకు పోతే లాభంలేదు, అతని మనసుకు అధికంగా సజెషన్లు ఇచ్చి భారం కలిగిస్తే అనర్థం కలుగుతుంది."

10. చివరగా నిద్రలేపేముందు, అతనికి అంతకుముందు నిద్రలోకి పంపడానికి యిచ్చిన సజెషన్లు అంటే కళ్ళు బరువెక్కడానికి, శరీరం బరువెక్కడానికి, నిద్ర రావడానికి యిచ్చిన సజెషన్లను కేన్సిల్ చెయ్యటం మర్చిపోకండి, అది మర్చిపోతే మీరు ప్రమాదంలో పడగలరు. అలాగ కొందరి విషయంలో జరిగింది కూడా.

* * *

8. హిప్నాటిజం స్థితులు - పరిస్థితులు

ఇంతవరకు మీరు హిప్నాటిజం చరిత్ర గురించి తెలుసుకున్నారు. ఇపుడింక ఒక వ్యక్తిని ఎలా హిప్నటైజ్ చేయాలి? చేసేటపుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, హిప్నాటిజంలోని స్థితులు, ఆ స్థితుల్లోని పరిస్థితులు తెలుసుకుందాము.

ముందుగా మీరు హిప్నటైజ్ చేయదలచుకున్న వ్యక్తిని, లేదా వ్యక్తుల్ని అనువుగా ఉండే కుర్చీలో కూర్చోబెట్టి హిప్నాటిజం గురించి వారికి తెలియజేయండి. ముఖ్యంగా వారికి హిప్నాటిజం పట్ల భయం లేకుండా చెయ్యండి. కారణమేమంటే స్త్రీలలో చాలామందికి ఈ శాస్త్రమంటే విపరీతమయిన భయం ఉంటుంది. నిద్రలాంటి స్థితిలోకి పోయిన తరువాత మీరేదయినా అత్యాచారం చేస్తారేమోనని భయం కూడా కొంతమందిలో ఉండి సహకరించడానికి భయపడ్తారు. వారిలో ఏ మాత్రం ఆ అనుమానం ఉన్నా మీ ప్రయత్నం విఫలమౌతుంది కాబట్టి నిర్మొహమాటంగా అలాంటి భయం ఉన్నవారికి ఖచ్చితంగా వారికిష్టంలేని పని ఏదీ చెయ్యననీ, భయపడవలసిన అవసరం లేదని ముందుగా చెప్పండి. ఈ విషయం ఎందుకు రాస్తున్నానంటే, నా శిష్యుడొకడు విజయవాడలో హిప్నాటిజం ప్రదర్శన ఇవ్వబోయే ముందు, ఆర్గనైజరు ఇంటికి వెళ్ళాడు. అక్కడ వాళ్ళింట్లో వాళ్ళు "హిప్నాటిజం" అంటే ఏమిటి? అని అడిగారట. అతని సమాధానం చెప్పేసివుంటే సరిపోయి ఉండేది. కానీ ఆవేశంతో చిన్న ప్రదర్శన ఇద్దామనే వుద్దేశ్యంతో వాళ్ళమ్మాయిల్నిద్దర్నీ కూర్చిలో కూర్చోబెట్టి సజెషన్లు ప్రారంభించాడట.

పాపం అతను కళ్ళు మూసుకొని నిమగ్నమయి సజెషన్లు పూర్తి చేసి కళ్ళు తెరిచి చూచే సరికి వాళ్ళు కూడా కళ్ళు తెరిచి నవ్వుతున్నారు.

అదేమని అడిగితే "మాకు భయం బాబూ" అనేశారు. అది చూసిన ఆర్గనైజర్ కంగారు పడి, రాత్రిప్రదర్శన కూడా ఇలాగే అయితే ఎలా? అని బెంగ పెట్టుకున్నాడు. అదృష్టము కొద్దీ అలా అవలేదనుకోండి.

అందుకని ముందుగా వారికి శాస్త్రం గురించి వివరించి, భయాలు ఉంటే తొలగించి సజెషన్లు ప్రారంభించండి. ప్రారంభించే ముందు వారిలో అందరూ సహకరిస్తున్నారనే విషయాన్ని నిర్ధారించుకోండి. ఛాలెంజి చేస్తున్న వారెవరైనా ఉంటే చేతులు ఎత్తమని చెప్పండి. ఎవరయినా చెయ్యి ఎత్తితే, వారిని దూరంగా కూర్చుని, జరిగేదంతా చూడమని చెప్పండి. లేదా ఇంటికెళ్ళి భోజనం చేసి పడుకోమని చెప్పండి. కారణమేమంటే శాస్త్రం గురించి అంత చెప్పిన తరువాత కూడా ఛాలెంజి చేసే వారికొరకు మీరు సమయం వృథా చేయటం అనవసరం.

ఇపుడు మిగతావారితో కార్యక్రమం ప్రారంభించే ముందు "ససెప్టబిలిటీ టెస్ట్" (Susceptibility test) అనబడే చిన్న పరీక్షను చేయాలి. ఆ పరీక్ష వలన మీరు చెప్పబోయే సజెషన్లను వారు అనుసరిస్తారా? లేదా అనే విషయం ధృవపడుతుంది. అంతేకాకుండా వారి ఊహాశక్తి ఎలా ఉందో తెలిసిపోతుంది.

వారందరినీ రెండు చేతులను ముందుంచమని చెప్పండి. మోచేతుల దగ్గర వంచకుండా, తిన్నగా చాచి రెండు చేతులు సమాన ఎత్తులో ఉన్న తరువాత ఎడమచేతిని తిరగేసి, కుడిచేతిని మామూలుగా ఉంచమని చెప్పండి. అనంతరం కళ్ళు మూసుకోమని చెప్పి మీ మాటలను జాగ్రత్తగా వింటూ అలాగే ఊహించుకోమని చెప్పండి.

అందరూ అలాచేసిన పిదప మీరు "నా మాటలను జాగ్రత్తగా వింటున్నారు. మీరు ఇపుడు ఒక ప్రశాంతమైన స్థితిని పొందబోతున్నారు. ఆ స్థితిలో మీకు ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది. నా మాటలను శ్రద్ధగా వింటూ దయచేసి అలాగే ఊహించుకోండి. మీ కుడిచేతిలో పది కేజీల బరువు వున్న రాయి వుంది. దాని బరువు వలన మీ చెయ్యి నెమ్మది నెమ్మదిగా క్రిందకు దిగుతూంది. బరువు మరీ ఎక్కువగా ఉంది....చేతిని అలాగే ఉంచటం కష్టంగా ఉంది.... అందుకే కుడి చెయ్యి కిందకు దిగుతూంది. (ఇక్కడ మీరు వారి కుడిచెయ్యి నెమ్మది నెమ్మదిగా క్రిందకు దిగటం గమనిస్తారు.) అలా...అలా... దిగుతూంది. ఇపుడు మీ ఎడమ చేతికి హైడ్రోజన్ వాయువుతో నింపిన బెలూన్ కట్టినట్లుగా ఊహించుకోండి. హైడ్రోజన్ బెలూన్ అంటే గాలిలోకి ఎగిరిపోతుంది

కదా! అందుకనే అది మీ ఎడమచేతిని పైకి.... పై పైకి లాగుతూంది. మీరు ఎంత అపుదామని ప్రయత్నం చేసినా అది పైకి వెళ్ళిపోతుందని మీకు తెలుసు....అందుకనే మీ చేతిని పైకి లేవటానికి అంగీకరిస్తున్నారు.... చెయ్యి నెమ్మదిగా పైకి లేస్తుంది... ఆc! అలాగే లేస్తూంది (ఇక్కడ వారి ఎడమ చెయ్యి నెమ్మది నెమ్మదిగా పైకి లేవటం మీరు చూడవచ్చు) అనాలి.

ఆ ప్రకారంగా మీరిచ్చిన సజెషన్ల వలన, ముందుగా సమాన ఎత్తులో ఉన్న వారి చేతులు ఇపుడు పైనా, క్రిందా ఉంటాయి. ఎడమ చెయ్యి పూర్తిగా పైకి, కుడిచెయ్యి పూర్తిగా క్రిందకు ఉంటాయి. తిరిగి వారితో "మీరు ఇపుడు నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరిచి, మీ చేతులు ఎక్కడ ఉన్నాయో చూడండి" అనండి. వాళ్ళు కళ్ళు తెరచి చూసి ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ పరీక్ష నైతికంగా వారిలో కొంత ధైర్యం ఇస్తుంది. "నేను హిప్నటైజ్ అవగలనన్న మాట" అనే విశ్వాసం అతనిలో కలుగ జేస్తుంది.

ఒక వ్యక్తి హిప్నటైజ్ చెయ్యటానికి అంటే సబ్జక్టుగా పనికి వస్తాడా?రాడా? అనే విషయాన్ని చర్చించుకున్నాము. 'ససెప్టబిలిటి టెస్ట్'లో నెగ్గిన వారందరూ "ఎంట్రన్స్ టెస్ట్"లో పాసయిన వారి కింద లెక్క అన్నమాట. మెడికల్ ఎంట్రన్స్ టెస్ట్‌లో ఫెయిలయి, మరొక చోట డొనేషన్ కట్టి చదివి మంచి డాక్టర్లయిన వాళ్ళున్నట్లే అప్పుడప్పుడు ఈ "ససెప్టబిలిటీ టెస్ట్"లో విఫలమయిన వాళ్ళు కూడా హిప్నటైజ్ అవటానికి అవకాశం ఉంది. అటువంటి వారిని మీరు పాల్గొనడానికి అనుమతించాలి. అది వారి పరిస్థితిని చూసి మీరే నిర్ణయించగలుగుతారు. మరీ వెలికిగా నవ్వుతూ, పరిహసిస్తూ, మధ్య మధ్యలో కళ్ళు తెరిచే చిలిపి స్వభావం ఉన్న వారిని మీరు గమనించ గలుగుతారు. వారిని బయటకు పంపేయాలి.

ఇక అసలు సజెషన్లు ప్రారంభించాలి. (ఇవి మీకు ముందు అధ్యాయాల్లో వస్తాయి.) మీరు చెప్పిన సజెషన్లు కళ్ళుమూసుకుని వింటున్నవారిలో కొంత సేపయిన పిదప నెమ్మది నెమ్మదిగా కదలికలు రావటం మీరు గమనిస్తారు. ప్రశాంతమైన స్థితిని పొందుతున్నట్లుగా వారి భావాలను బట్టి గ్రహించగలుగుతారు. కాళ్ళు బాగా చాపుకుని కూర్చోవటమో, లేదా క్రిందకు జారి పడుకోవటమో, తల పక్కకో, వెనక్కో వాల్చేయటం, కళ్ళు బరువుగా మూతలు పడిపోవటం, పరిసరాలను పట్టించుకోకపోవటం వంటివి జరుగుతాయి.

వారు అనుభవించే ఆ స్థితిని స్థూలంగా మూడు భాగాలుగా విభజించారు.

1) – లెతార్జిక్ స్థితి
2) – హెల్యూసినేషన్ స్థితి
3) – సోమ్నాంబులిస్టిక్ స్థితి

మీరు హిప్నటైజ్ చేసినపుడు సబ్జక్టు ఈ మూడు స్థితులను ఒకదాని తరువాత ఒకటి అనుభవిస్తూ చివరకు సోమ్నాంబులిస్టిక్ స్థితికి చేరుకుంటాడు. ప్రతీ వ్యక్తీ మొదటి రెండు స్థితులను దాటి మూడవ స్థితికి చేరుకుంటాడని కూడా ఖచ్చితంగా చెప్పలేము. ఒక్కో వ్యక్తి సరాసరి మూడవ స్థితిలోకి వెళ్ళే అవకాశం కూడా వుంది. ఒక్కో వ్యక్తి మొదటి స్థితిలోనే పూర్తి ప్రశాంతత పొందవచ్చు. రెండవ, మూడవ స్థితులకు చేరుకోలేక పోవచ్చు. నిజానికి వాటి అవసరం కూడా అతనికి లేకపోవచ్చు. ఇపుడు ఆ స్థితులను, ఆ స్థితులలోని పరిస్థితులను వివరంగా చర్చించుకుందాం.

లెతార్జిక్ స్థితి (Lethargic state)

ఈ స్థితికి సబ్జక్టును కళ్ళు మూసుకోమని చెప్పి, మీరు సజెషన్లు ప్రారంభిస్తారు కదా! ఆ సమయంలో ఆ వ్యక్తి మీ మాటలు వింటూ, వాటిని ఊహించుకుంటూ ఉంటాడు. అదే మొదటిసారి అనుభవం పొందుతున్న వారైతే మీ మీద గురి కుదరటానికి, అతనికి విశ్వాసం కలిగించాలి కాబట్టి, వారు కళ్ళు మూసుకున్న తరువాత కూడా శాస్త్రం గురించి బాగా విడమర్చి చెప్పి సజెషన్లు ప్రారంభించాలి. అవి వింటూనే అతని కళ్ళు బాగా మూతపడిపోయి మగత నిద్రలాంటి స్థితికి చేరుకుంటాడు. ఆ సమయంలో అతను మీ మాటలు వింటూనే ఉంటాడు. చుట్టూ జరుగుతూన్నవి తెలుస్తూ ఉంటాయి కానీ గాఢ నిద్రలోకి మాత్రం చేరుకోలేడు. అటువంటి సమయంలో మీరు వారిపై ఎటువంటి ప్రయోగాలు చేయకుండా, ఆ స్థితి నుంచి గాఢమైన స్థితికి పంపే ప్రయత్నాలు చేయాలి. అంటే చెప్పిన సజెషన్లను మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్తూండాలి. లెతార్జిక్ స్థితిలో సబ్జక్టును "కళ్ళు తెరవగలవా" అని అడిగినపుడు బలవంతంగా తెరువగలుగుతాడు. కానీ తిరిగి వెంటనే మూసుకుంటాడు. "మీకు ఎలా ఉంది" అని అడిగినపుడు, తాను

ఎటువంటి స్థితిలో ఉన్నాడో మామూలుగా చెప్పగలుగుతాడు. మాటల్లో మత్తుగానీ, ముద్దగా మాట్లాడటం కానీ ఉండదు.

ఈ స్థితి హిప్నాటిజంలోని ప్రథమ స్థితి కాబట్టి, ఎవరైనా తన గురించి మాట్లాడుకోవటం కానీ, విమర్శించటం కానీ జరిగితే సబ్జెక్టు వెంటనే కళ్ళు తెరచి అటువైపు చూడగలుగుతాడు. అందుచేత మొట్టమొదటిసారి హిప్నటైజ్ చేసినప్పుడు, గదిలో హిప్నాటిస్టు తప్ప మరెవరూ ఉండకూడదు. హిప్నాటిస్టు తప్ప మరెవరైనా ఉంటే, వాళ్ళు తమని చూసి ఆనందిస్తున్నారనే భావన వారిలో కలిగి, గాఢ నిద్రలోకి వెళ్ళలేకపోతారు. సాధారణంగా ఈ స్థితి మొట్టమొదటిసారిగా హిప్నాటిజం అయిన వారికే కలుగుతుంది కాబట్టి; హిప్నాటిస్టు తగినంత జాగ్రత్త తీసుకుంటే వారిని, మంచి సబ్జక్టులుగా చేయవచ్చు. బాల్యదశలో పిల్లలకు మనం నేర్పే మంచి అలవాట్లే వారి జీవితానికి బంగారు బాట ఎలా వేస్తాయో, అలాగే ఈ ప్రథమ స్థితిలో వారికి విశ్వాసం కలిగేలా హిప్నాటిస్టు ప్రవర్తించి, వారి మనసుకు ఆనందాన్ని, అహ్లాదాన్ని కలిగిస్తే, రెండవ స్థితికి వెళ్ళడానికి ఉత్సాహం, ఉత్తేజం కలిగించవచ్చు. చంటిపిల్లల్తో మాట్లాడుతున్నట్లుగానే, వారిని బుజ్జగిస్తూ, నెమ్మదిగా, మృదువుగా, చల్లని మాటలు చెప్తూ రెండవ స్థితిలోకి సునాయాసంగా తీసుకుపోవచ్చు.

హెల్యూ్యసినేషన్ స్థితి (Hallucination State)

ఈ స్థితినే మీడియం హిప్నాటిక్ స్టేట్ అని కూడా వ్యవహరిస్తూంటారు. ప్రథమ స్థితినుండి ఈ స్థితికి రావటానికి కొందరికి పది నిమిషాలు పడుతుంది. మరి కొందరికి గంట పట్టవచ్చు. అది వారి గ్రహణ శక్తిని బట్టి అధారపడి ఉంటుంది. కొంతమంది మొట్టమొదటిసారి హిప్నటైజ్ అవుతున్నపుడు, హిప్నాటిస్టుమీద ఉండే విపరీతమైన విశ్వాసం వలన మొదటి స్థితిని దాటి, సరాసరి యీ స్థితికి వచ్చే అవకాశాలు కూడా మెండుగా ఉన్నాయి. నేను స్టేజి ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నపుడు కొంత మంది మొట్టమొదటి ప్రయత్నంలోనే యీ స్థితికి రావటం ఎన్నో పర్యాయాలు జరిగింది.

యీ స్థితిలో సబ్జక్టు మగత నిద్రనుండి గాఢమైన నిద్రలోకి చేరుకుంటాడు. (ఇక్కడ పాఠకులు ఒక విషయాన్ని బాగా గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

నిద్ర అనేది మనం రోజూ అనుభవిస్తున్న నిద్ర మాత్రం కాదు. ఇక్కడ నిద్ర అంటే నిద్రలాంటి స్థితి మాత్రమే అని గమనించాలి.) యీ స్థితిలో వారి ముఖకవళికలు చాలా ప్రశాంతంగా ఉంటాయి. మీ మాటలనే వింటూ ఎంతో హాయిగా, నిద్రను అనుభవిస్తూ ఉంటారు. ఆ సమయంలో చుట్టూ జరుగుతున్నవి వినబడినా అంతగా పట్టించుకోరు. కళ్ళు తెరవమన్నపుడు ప్రయత్నం చేస్తారు. కానీ కష్టం అవుతుంది. అయితే ఆ మాట మీ సజెషన్‌లో కూడా ఉండాలి. అంటే "ఇపుడు మీ కనురెప్పలు ఎంతో బరువుగా మూసుకునిపోయి ఉన్నాయి. కళ్ళు తెరవటం చాలా కష్టం, అయినా తెరవటానికి ప్రయత్నం చేస్తారు... కానీ అది చాలా కష్టం... ప్రయత్నం చెయ్యండి.... కళ్ళు చాలా బరువుగా ఉన్నాయి" అనండి. వాళ్ళు కళ్ళు తెరవటానికి ప్రయత్నం చేస్తూ, చివరకు తెరవలేక మూసుకునే ఉంటారు. ఆ సమయంలో మీరు "ఒకే....మీరింక కళ్ళు తెరవటానికి ప్రయత్నం చేయకండి.... ప్రశాంతంగా ఇంకా గాఢమైన నిద్రలోకి వెళ్ళండి....ఎంతో గాఢమైన నిద్ర....హాయిగా, మనశ్శాంతిగా ఉండే.... ఆనందమైన స్థితికి వెళ్ళండి.... మీరు వెళ్ళగలరనే విశ్వాసం నాలో ఉంది....నేనిపుడు అయిదు అంకెలు చెప్తాను. ఒక్కొక్క అంకె మిమ్మల్ని ఇంకా గాఢమైన స్థితికి తీసుకు వెళ్తాయి... ఒకటి...రెండు...మూడు... (మధ్యలో కనీసం అరనిమిషం వ్యవధి ఇవ్వాలి) నాలుగు....ఐదు" అనే సరికి వారు ఇంకా ప్రశాంతంగా ఉండే స్థితికి జారుకుంటారు. స్టేజి ప్రదర్శనలు ఈ స్థితిలో ఉన్నవారితో నిర్వహించవచ్చు.

హెల్యూసినేషన్ అంటే భ్రమ. హెల్యూసినేషన్ స్థితిలో వారు మీరు ఇచ్చే సజెషన్లను విని అలాగే ఊహించుకుంటారు. ఉదాహరణకు మీరు వారితో "మీరు తాజ్‌మహల్ దగ్గరికి వెళ్ళారు.... ఆ కట్టడం అందచందాలు చూస్తున్నారు.... ఎంత అందంగా ఉంది.... చిన్న చిన్న పిల్లలు సరదాగా అటూ ఇటూ పరుగెడుతూ అల్లరిచేస్తూ ఆడుకుంటున్నారు. కొంత మంది ఫోటోలు తీసుకుంటున్నారు" అని చెప్పి "ఇపుడు మీరెక్కడున్నారు" అని అడిగితే మత్తుగా "తాజ్‌మహల్" అని అంటారు. "ఎలా ఉంది" అని అడిగినపుడు "చాలా అందంగా ఉంది" అంటారు.

ఇక్కడ ఒక విషయం గుర్తు పెట్టుకోవలసినదేమిటంటే, తాజ్‌మహల్ ఎలా ఉంటుందో, అతను కనీసం ఫోటో అయినా చూసిన వారయి

ఉండాలి. అందుచేత బాగా పరిచయమున్నవి ప్రసిద్ధమైనవి మాత్రమే అడగాలి, అలా అడిగినపుడు, వాటిని వారు ఫోటోలో చూడటమో, సినిమాలో చూడటమో లాంటి అనుభవం ఉంటుంది కాబట్టి వెంటనే అది ఊహించుకుని వర్ణించ గలుగుతారు. అతనికి బొత్తిగా తెలియని విషయం అడిగితే అతని ప్రవర్తన మూడు రకాలుగా ఉండవచ్చు. 1. తనకు తెలియని విషయం కాబట్టి ఎటువంటి సమాధానమూ ఇవ్వకుండా, నిద్రలోనే ఉండవచ్చు 2. తెలియని విషయం అడిగి ఇబ్బంది పెట్టినందువలన, ఆ విషయం తెలియదని చెప్పడానికిగానీ, తనకు ఆ చిన్న విషయం తెలియదంటే ఎదుటివారు ఏమనుకుంటారోనన్న న్యూనతాభావంతో కానీ, నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవవచ్చు 3. ఇంక మూడవది వారికి ఆ విషయం ఏమీ తెలియనపుడు, తమకు తెలిసినట్లుగా ఊహించి తమాషాగా చెప్పటం జరుగుతుంధి. ఆ మధ్య ఒక స్టేజి ప్రదర్శన చూశాను. అందులో హిప్నాటిస్టు అందరినీ నిద్రలోకి పంపి "ఇపుడు మీరందరూ విమానంలో వెడుతున్నారు... మీ విమానాలను మీరే నడుపుతున్నారు.... మీరు చాలా బాగా నడపగలరు....అందుచేత ఎంతో వేగంగా వెడుతున్నారు" అని అన్నాడు. అంతే మరుక్షణం అందరూ విమానాల్లో వెళ్ళినట్లుగా నటించసాగారు. ("నటన" అంటే నటన కాదు). కొంతమంది తెలిసిన వాళ్ళు బాగానే చేశారు, మరి కొంతమంది లారీ నడిపినట్లుగా స్టీరింగ్ ఊహించుకుని చేతులు కదుపుతూ నడవ సాగారు. ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తన మాత్రం అందరినీ పొట్ట చెక్కలయ్యేలా నవ్వించింది. అతను గుర్రం ఎక్కినట్లుగా, కళ్ళెం పట్టి లాగుతున్నట్లుగా ఊగిపోతూ, మధ్యమధ్యలో కాలు గాలిలోకి ఎగురవేస్తూ విచిత్రంగా ప్రవర్తించాడు. కాబట్టి మనం ఇచ్చే సజెషన్లు, వారి అలవాట్లకు దగ్గిరిగా ఉండాలి.

సోమ్నాంబులిస్టిక్ స్థితి (Somnamblistic State)

హిప్నాటిజంలోని హెల్యూసినేషన్ స్థితిని అనుభవించిన తరువాత, హిప్నాటిస్టు ఇచ్చే సజెషన్ల వలన చివరిగా ఇంకా గాఢమైన స్థితికి చేరుకోగలుగుతాడు సబ్జక్టు. ఆ స్థితిని సోమ్నాంబులిస్టిక్ స్థితి అంటారు. సోమ్నాంబులిజం అంటే నిద్రలో నడవటం అన్నమాట. ఈ స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తి పూర్తిగా గాఢమైన నిద్రలాంటి స్థితిలో ఉంటాడు. సాధారణంగా హిప్నోథెరపిస్టులు, రోగగ్రస్తులయిన వారికి ఈ స్థితిలోనే వైద్యం చేస్తూంటారు.

ఈ స్థితిలో ఉన్నవారు అచేతనంగా పడిపోయి నిద్రపోతూంటారు. కానీ హిప్నాటిస్టు మాటలను వింటూంటారు. చెయ్యి పట్టుకుని లేపి నడిపిస్తే నడుస్తారు. అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వగలుగుతారు. ఈ స్థితిలో వారికి ఎంతో హాయిగానూ, ప్రశాంతంగానూ ఉంటుంది. ఒక్కోసారి స్టేజి ప్రదర్శనల్లో కూడా కొంతమంది డైరెక్టుగా ఈ స్థితిలోకి వెళ్ళిపోతూండటం జరుగుతూంటుంది. అయితే అనుభవంలేని హిప్నాటిస్టులు అది గ్రహించలేరు. అసలు మూడు రకాల స్థితులుంటాయని కూడా చాలా మందికి తెలియదు.

సోమ్నాంబులిస్టిక్ స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తి గాఢమైన నిద్రలో ఉండి, హిప్నాటిస్టు ఆదేశాలను తు.చ. తప్పకుండా పాటిస్తాడని మీకు తెలుసు. కానీ అతని ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా ఉన్నది మాత్రం చేయడని కూడా మీకు తెలుసు. అయితే ఇక్కడ ఒక తమాషా ఉంది. హిప్నాటిస్టు మీద ఉండే అపారమైన విశ్వాసం వలన, ఒక్కొక్కసారి మామూలు పరిస్థితిలో తమకు ఇష్టంలేని పనిని కూడా ఈ స్థితిలో చేస్తూంటారు. ఉదాహరణకు మామూలు పరిస్థితిలో ఒక మిరపకాయను ఇచ్చి తినమంటే, "అమ్మోకారంగా ఉంటుంది, నేను తినను" అంటారు. ఒకవేళ బలవంతంగా నోట్లో పెట్టినా "తూ" మని ఉమ్మేస్తారు. కానీ ఈ స్థితిలో ఉన్నవారితో హిప్నాటిస్టు "యిపుడు నీ నోటిలో ఒక తియ్యని పదార్థం ఉంచుతున్నాను, అది కొరుక్కుని తింటావు. చాలా తీయగా ఉంటుంది. అడిగి అడిగి మరీ తింటావు" అని చెప్పి నోట్లో మిరపకాయ ఉంచినపుడు దానిని కరకరా నమిలి మింగేస్తాడు. ఎక్స్‌పెరిమెంటుగా యిది బాగానే ఉంది. కానీ, చాలా అమానుషమైన ప్రయోగం ఇది. యిటువంటి స్థితిలో చేయించడానికి మంచి ప్రయోగం ఏమిటంటే, ఒక సీసాలో కిరసనాయిలో, ఫినాయిలో పోసి, అందులో సువాసన వెదజల్లే సెంటు ఉందని చెప్పి వాసన చూపించవచ్చు. వారు అందులో సుగంధ పరిమళం ఉన్నట్లుగా బాగా పీల్చి ఆనందిస్తూంటారు. కొంతమంది ఈ ప్రయోగం చేసేటప్పుడు సీసాలో అమ్మోనియా ద్రవం లాంటి ప్రమాదమయిన రసాయనాలు పోసి చేస్తూంటారు. అలా చేయటం వలన వారి ఆరోగ్యం దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది.

ప్రేక్షకుల ఆనందం కొరకు, హిప్నటైజ్ అయిన వ్యక్తుల ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించటం సహించరాని నేరం. ఉదాహరణకు హిప్నటైజ్ అయిన వ్యక్తికి మిరపకాయ ఇచ్చి తినమన్నపుడు అది అతడు తిన్నాడనుకోండి. ఆ

సమయంలో అతనికి మిరపకాయ కారం అనిపించకపోయినా, తరువాత దాని ప్రతాపం చూపక మానదు. మనం మనిషినైతే హిప్నొటైజ్ చేశాము కానీ మిరపకాయను చెయ్యలేదు కదా! దాని నైజం మారదు. కాబట్టి ఆ మర్నాడు అతను బాధపడతాడు. ఒకసారి ఒక హిప్నొటిస్టు చేసిన ప్రదర్శనలో మిరపకాయను తిని ఒక వ్యక్తి క్రింద పడిపోయాడు. అతను నిద్రలో పడిపోయాడనుకుని అందరూ నవ్వసాగారు. చివరిలో హిప్నొటిస్టు అందరినీ నిద్రలేపినపుడు అతను లేవలేదు. ఎంతకీ లేవకపోవటంతో వెళ్ళి చూస్తే అతను బాధతో మూలుగుతున్నాడు. పరీక్ష చేయగా తేలిందేమిటంటే అతనికి కడుపులో బాగా ముదిరిపోయిన పుండు ఉందిట, మిరపకాయ కారానికి అది తీవ్రంగా రేగింది. తరువాత అతను నెలరోజులు పాటు మంచంమీద ఉన్నాడు. ఇటువంటి ప్రమాదకరమైన ప్రయోగాలు ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ చేయకూడదు. అలాగే మరికొందరు మంటలమీద చేతులు పెట్టించి మీ చేతులు చల్లగా వున్నాయని సజెషన్లు ఇస్తూంటారు. ఇవి చాలా అనాగరికమైనవి, అమానుషమైనవి. చదువుకున్నవారు వీటిని ఖండించాలి.

సోమ్నాంబులిస్టిక్ స్థితిలో న్యూరోసిస్‌కు చెందిన అనేక వ్యాధులను నయంచేయడం అనాదిగా వస్తూంది. అవి ఎలా ఉంటాయో ముందు ముందు తెలుసుకుందాం. పరిసరాల ప్రభావం వలన వచ్చే రుగ్మతలు ఉద్యోగుల్లో కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒకేసారి ఉద్యోగంలో ప్రవేశించిన ఇద్దరు ఉద్యోగుల్లో ఒకరికి రికమండేషను వలననో, కులాల ప్రాతిపదిక పైనో ముందుగా ప్రమోషను లభించినపుడు రెండవ వారు విపరీతమైన మానసిక సంఘర్షణకు లోనై మొదటి వారిపై ద్వేషం పెంచుకుంటారు. ఆ ద్వేషం పెరిగి పెరిగి మానసికంగా అతనిని ఎంతో కృంగదీస్తుంది. అప్పటినుంచి రకరకాల రుగ్మతలు మొదలయి శారీరకంగా కూడా ఎంతో కృశింపజేస్తుంది. అయితే ఆ వ్యక్తి తన మనసును ఆధీనంలోకి తీసుకుని ఆ సమస్యకు పరిష్కారం లేదని తెలిసినపుడు సర్దుకుపోవటం చేయగలిగిననాడు అంతకంటే ఆనందం ఏముంటుంది? అలా ఆ మనసుకు సర్ది చెప్పగలిగే సమర్థత హిప్నోథెరపిస్టులో ఉంది.

★ ★ ★

9. నాడీ రుగ్మతలు-న్యూరోసిస్

రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం అనంతర ఎందరో మానసికంగా అనేక భయభ్రాంతులకు లోనై అనారోగ్యానికి గురయ్యారు. ఆ సమయంలో మేధావులైన కొందరు హిప్నోథెరపీ ద్వారా ఎందరో రోగులకు మానసిక స్వస్థత చేకూర్చి వారికి ఆరోగ్యం ప్రసాదించారు. నిజం చెప్పాలంటే హిప్నాటిజంకు మంచి రోజులు అప్పటినుంచే మొదలయ్యాయి. ఈ విద్యను అభ్యసించటానికి చాలా మంది వైద్యులు, సైకాలజిస్టులు ఆసక్తి చూపసాగారు. ముఖ్యంగా న్యూరోసిస్ రుగ్మతలకు హిప్నాటిజం సరయిన వైద్యం అని అనేక సందర్భాలలో ఋజువైంది.

న్యూరోసిస్ ఒక మానసిక వ్యాధి. ఈ వ్యాధి పీడితులకు అది రోగమని కూడా తెలియదు. కాబట్టి వారు ఆసుపత్రులలో చేరటం కూడా తక్కువే. యితర తీవ్ర మానసిక రుగ్మతలతో పోల్చి చూస్తే, ఇది పెద్ద భయంకరమైనది కాదు. శారీరకంగా ఎక్కువ హాని కూడా కలిగించదు. కానీ వారు ఇతరులతో సరదాగా, సంతోషంగా ఉండలేరు. తమ నిత్యావసరాలను తీర్చుకుంటూ, సాంఘిక విధులను నిర్వర్తిస్తూ మామూలుగా ఉండటం వలన వారిని సంఘంలో గుర్తించటం కష్టం అవుతుంది. అయితే వారి అలవాట్లు, అభిప్రాయాలు యితరులతో భిన్నముగా ఉంటాయి.

న్యూరోసిస్‌తో బాధపడుతున్న వారికి మనశ్శాంతి ఉండదు. ఎప్పుడూ ఏదో బాధ పడుతూంటారు. తద్వారా శారీరకంగా అనారోగ్యం తెచ్చుకుంటూంటారు. అలాంటి సమయాల్లో అది శారీరక రుగ్మతే అనుకుంటారు తప్ప, మానసిక రుగ్మత అనే ఆలోచన వారికి రాదు. ఈ రకమైన రుగ్మతలు మన దేశంలో దాదాపు ప్రతి పదిమందిలో ఒకరికి ఉంటాయని సైకాలజిస్టుల అంచనా. అమెరికా, ఇంగ్లాండు, జర్మనీ లాంటి దేశాలలో వీరి సంఖ్య మనకన్నా ఎక్కువే.

ఒక మనిషిలో అతనికి తెలియకుండా చోటు చేసుకున్న స్వార్థము,

భయము వ్యాకులతల వలన కలిగే సంఘర్షణ వలననే న్యూరోసిస్‌కి లోను కావచ్చునని మేధావులు అభిప్రాయం. ఆ వ్యక్తి తనలో ఏర్పడిన విపరీత మానసిక పరిస్థితులను ఎదిరించలేక పోవటం వలన, ఇతరులతో రాజీ పడలేకపోవటం వలన, విపరీతమైన భయాందోళనల వలన, మానసికంగా కృంగిపోయి, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ఆత్మనిగ్రహాన్ని కోల్పోయి, తీవ్ర సంచలనానికి గురవుతాడు. దాని వలన, సమయానికి నిద్ర రాక, తిండి తినక శారీరకంగా కూడా అలసిపోతాడు.

సాధారణంగా ఒక వ్యక్తి న్యూరోసిస్‌కి గురవటానికి నాలుగు ముఖ్యమయిన కారణాలు ఉంటాయి. ఏ దేశంలోనైనా, ఏ వ్యక్తికైనా ఈ కారణాలే న్యూరోసిస్‌కి లోనవటానికి దోహదం చేస్తాయి. అవి 1. వంశపారంపర్యంగా వచ్చేవి. 2. పరిసరాల వలన సంక్రమించేవి. 3. బాల్యదశ నుండి వచ్చేవి. 4. సామాజిక పరిస్థితుల వలన కలిగేవి. ఇప్పుడు వీటి గురించి చర్చించుకుందాం.

వంశపారంపర్యంగా వచ్చేవి

సాధారణంగా ప్రతి చిన్న విషయానికి కంగారు పడి, యితరులను కంగారు పెట్టే తత్త్వం ఉన్నవారి పిల్లలకు కూడా అదే అలవాటు వస్తుందని ఒక సిద్ధాంతం ఉంది. అయితే అందరి విషయంలోనూ జరగకపోవచ్చు. తండ్రి కోపిష్టి అయి, కొడుకు సౌమ్యుడు అవటం మనకు తెలుసు. అలా భయపడి, విపరీతమైన మానసిక సంఘర్షణకు గురయ్యే కొంతమంది తమకు తెలియకుండానే అనేక శారీరక అనారోగ్యాలను ఆహ్వానిస్తారు. వాస్తవికతకు దూరంగా ఉంటూ, ప్రతీ చిన్న విషయాన్ని గోరంతలు కొండంతలుగా చేసి, తాము భయపడి ఇతరులను భయపెట్టటం వారికి నిత్య జీవిత కృత్యం అవుతుంది. పొగడ్తలకు మురిసిపోయి విమర్శలకు తట్టుకోలేని తత్త్వం వారిది. అనవసరంగా ఉద్రేక పడటం, అకారణంగా కోపం రావటం వారి సహజ లక్షణాలు, వీటన్నిటినీ హిప్నోథెరపి ద్వారా విజయవంతంగా నయం చేయవచ్చునని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా హిప్నోథెరపిస్టులు ఋజువు చేశారు.

నాకు తెలిసిన ఒక పెద్దమనిషి ఉన్నాడు. అయనకు ముగ్గురు మగపిల్లలు. రాత్రుళ్ళు పిల్లలకు చదువు చెప్తూ, అయన పిల్లలను తెగ కంగారు పెట్టేవాడు.

"మీరు సరిగ్గా చదవకపోతే, రిక్షా తొక్కాల్సి వస్తుంది. బూట్లు పాలిష్ చేయాల్సి వస్తుంది. లేదా ముష్టి అడుక్కోవలసి వస్తుంది. మా చుట్టాలు చాలామంది అలాగే అడుక్కుతింటున్నారు. మీకు ఆ వృత్తి ఇష్టమైతే అలాగే చెయ్యండి, నాకు అభ్యంతరం లేదు" అంటూ భయపెట్టేవాడు. వినకపోతే కర్ర తీసుకుని చావబాదేవాడు. కొన్నాళ్ళ తరువాత పెద్ద కొడుకు దత్తతకు వెళ్ళటం వలన తండ్రి నుంచి దూరమయి వేరేచోట పెరిగాడు. పదేళ్లు గడిచిన తరువాత ఫలితాలు చూస్తే పెద్దవాడు ఇంజనీరు అయ్యాడు. తండ్రి దగ్గరున్న మిగతా యిద్దరు కొడుకులకు చదువు అబ్బక ఎందుకూ కొరగానివారు అయ్యారు. అయితే ఇందులో తప్పెవరిది? అని ప్రశ్నిస్తే ఖచ్చితంగా తండ్రిదే అని చెప్పక తప్పదు.

ఆ తండ్రి పిల్లలకు నెగెటివ్ సజెషన్లు ఇవ్వకుండా పాజిటివ్‌గా "నువ్వు బాగా చదివితే ఇంజనీరవుతావు, డాక్టరవుతావు, కలెక్టరవుతావు" అని ఉత్సాహపరిచి చదివించి ఉంటే మరొక రకంగా ఉండేది. పెద్దకొడుకు అదృష్టవంతుడు. బయటకు పోవటం వలన బాగుపడ్డాడు. మిగతా ఇద్దరూ తండ్రి భయానికి మరీ భయపడిపోయి, చివరకు చదువంటే బెంబేలెత్తి పోయారు. వాళ్ళిద్దరూ ఇప్పటికీ అలాగే ఉన్నారు. ప్రతీ చిన్న విషయానికి కంగారు పడుతూ, కంగారు పెడుతూ, "ఎందుకిలా వున్నారు" అని అడిగితే "ఎవరో కిట్టనివాళ్ళు చేతబడి ప్రయోగించారు" అంటారు.

ఇటువంటి వారికి హిప్నోథెరపి ద్వారా ఖచ్చితమైన చికిత్స చేయవచ్చునని సర్వత్రా ఋజువయింది.

బాల్యదశ వలన కలిగే రుగ్మతలు

బాల్యదశలో జరిగే అనేక అనుభవాలు మనసులో ముద్రపడి అతని భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తాయి. బాల్యంలో తన తల్లి దండ్రులనుంచి ప్రేమను, అభిమానాన్ని ప్రతీ వ్యక్తి ఆశిస్తాడు. తన కోసం ఏదయినా చేస్తారనీ, తన అవసరాలను తీరుస్తారనీ, తనకు అవసరమయిన భద్రతను చేకూరుస్తారనీ మనస్ఫూర్తిగా ఆశిస్తాడు. అటువంటి సమయాలలో ఒక్కోసారి వ్యాకులతను కలిగించే పరిస్థితులను ఎదుర్కొన్నపుడు అతను విపరీతమయిన మానసిక సంఘర్షణకు లోనవుతాడు.

అతనికి తమ్ముడో, చెల్లెలో పుట్టినపుడు సహజంగా తల్లిదండ్రులు, ఆ బిడ్డపై శ్రద్ధవహించి ఎంతో ప్రేమగా చూడటం గమనిస్తాడు. తనను అంతవరకు ఎంతో గారాబంగా చూసుకొని, తమ్ముడు పుట్టగానే నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారనే భావన నెమ్మదిగా అతనిలో ప్రారంభం అవుతుంది. దానికి తగ్గట్టుగా తల్లిదండ్రులు అనుకోకుండా అతన్ని విసుక్కోవటం, చిరాకుపడటం లాంటివి జరగవచ్చు. దాని మూలంగా అతనిలో ప్రతికూల ఉద్వేగము పెరగటం మొదలవుతుంది. తనకు తెలియకుండానే తమ్ముడి మీద ఒక రకమయిన ద్వేషం మొదలవుతుంది. అది పైకి చెప్పలేడు. చెప్తే తల్లిదండ్రులు దండిస్తారనే భయం లోలోపల ఉండటం వలన తనలోనే అణగద్రొక్కుకుని, ప్రేమాభిమానాలకు బదులుగా ఆందోళన, ఆవేశాలను మనసులో నింపుకుని బాల్యదశను గడుపుతాడు.

ఒక పాఠశాలలోని టీచరు మిగతా విద్యార్థులతోపాటు, తన కొడుకుకి కూడా క్లాసులో పాఠాలు చెప్పేవాడు. పరీక్షలలో తన కొడుకు అందరికన్నా బాగా రాసినా కూడా, అతనికి మొదటి మార్కులు ఇస్తే, తన కొడుక్కి ఫస్టుమార్కు ఇచ్చాడని మిగతా వారు విమర్శిస్తారేమోననే భయంతో తక్కువ మార్కులు వేసేవాడు. అంతటితో ఆగక కొడుకుముందే ఈ విషయాన్ని భార్యకు చెప్పేవాడు. అది విన్న ఆ కుర్రవాడి చిన్న మనసు ఎంతగానో గాయపడి, తను ఎంతో కష్టపడి చదివినా తండ్రి అన్యాయం చేస్తున్నాడనే బాధతో తండ్రినేమీ చెయ్యలేక, ఆ కోపం స్నేహితుల మీదకు మళ్ళించి, వాళ్లను వేరే నెపంతో కొట్టి, తిట్టి మనశ్శాంతిని దూరం చేసుకునేవాడు. చివరకు తెలివైన విద్యార్థులందరినీ విమర్శిస్తూ, తనకు ఎలాగూ తక్కువ మార్కులు వస్తున్నాయని, బొత్తిగా చదవటం మానేసి, తనకెంతో అన్యాయం చేసుకున్నాడు. సాధారణంగా బాల్యంలో ఇలాంటి చేదు అనుభవాలు ఉన్నవారే పెద్దయిన తరువాత సమాజం మీద కక్ష తీర్చుకోవాలనే ఉద్దేశ్యంతో అనేక చర్యలకు పాల్పడుతూ సుఖసంతోషాలకు దూరం అవుతూ ఉంటారు.

అటువంటి వారికి హిప్నోథెరపి ద్వారా సరయిన చికిత్స చేయవచ్చు. చికిత్స చేసే పద్ధతి కూడా కష్టమైనదేమీ కాదు. మున్ముందు అధ్యాయాలలో అవి వివరిస్తాను.

పరిసరాల ప్రభావం వలన సంక్రమించే రుగ్మతలు

ప్రతివ్యక్తీ తన జీవితంలో చేరుకోవలసిన గమ్యాన్ని ఒక స్థితిలో నిర్ణయించుకోవడం జరుగుతుంది. అయితే ఆ స్థితికి చేరుకోబోయే సమయంలో ఏదో అడ్డంకి వలన, పరిసరాల ప్రభావం వలన అది ఆగిపోవడం సంభవిస్తే – ఆ వ్యక్తి విపరీతమై మానసిక సంఘర్షణకు, ఆందోళనకు గురి అవుతాడు. ఒక్కోసారి తాను అందుకోలేని ఆశలను కూడా పెంచుకొని, అవి తీరకపోవడం వలన తననితాను తక్కువగా అంచనా వేసుకుని, ఆత్మనింద చేసుకుంటూ ఎదుటివారి స్థితిగతులతో పోల్చి చూసుకుంటూ చాలా బాధపడతాడు. అతని మానసిక స్థితిలో ఆ సమయంలో ఎన్నో విపరీత ప్రవర్తనలు చోటుచేసుకునే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. దానికి తోడు నేటి సమాజంలో రిజర్వేషన్లు, ఆశ్రితపక్షపాతం, కులం, మతం వలన చెలరేగే మానసిక సంఘర్షణలు సమస్యలను జటిలంచేస్తాయి.

అటువంటి వ్యక్తిలో విపరీతమై అలసట, ఆందోళన చోటు చేసుకోవటం వలన, ఆపై ఏ విషయాలలోనూ శ్రద్ధ చూపక, ఉత్సాహం కనబర్చక ఒక రకమైన స్తబ్ధతను అలవర్చుకుని మానసికంగా కృంగిపోతుంటాడు.

సామాజిక పరిస్థితుల వలన మానసిక రుగ్మతలు

ఒక వ్యక్తిలో మానసిక రుగ్మతలు కలగడానికి సమాజం పాత్రకూడా చాలా ఉంది. అతని అలవాట్లు, ఆచారాల ప్రభావం సమాజం మీద చాలా ఉంది. ఆ అలవాట్లు సంఘం ఆమోదించని పక్షంలో అతనిలో కొన్ని నాడీ రుగ్మతలు రావటానికి అవకాశం ఉంది. ఉదాహరణకు నాకు తెలిసిన ఒక కుటుంబం ఉంది. ఇంట్లో అందరూ ఎంతో క్రమశిక్షణతో పెరిగిన వారే, వాళ్ళ పెద్దబ్బాయి ఇంజనీరింగు పాసయ్యి ఒక ప్రభుత్వరంగ సంస్థలో ఉద్యోగం సంపాదించాడు. కొన్నాళ్ళకు అతనితో పనిచేస్తున్న ఒక మహమ్మదీయ స్త్రీతో పరిచయం పెరిగి,

ప్రణయంగా మారి, పెళ్ళి చేసుకుందామని నిర్ణయం తీసుకునే దాకా వచ్చింది.

అబ్బాయిది మరో శ్రోత్రియ కుటుంబం. నిప్పును కూడా కడిగేటంతటి మడి ఉంది వాళ్ళకు. అతను ఇంట్లో పెళ్ళి విషయం చెప్పటానికి మొదట్లో సాహసించలేకపోయాడు. ఒక నెలపాటు విపరీతమయిన మానసిక సంఘర్షణకు గురి అయ్యి చివరకు తల్లిద్వారా తండ్రికి తెలియజేస్తాడు. తండ్రి ఉగ్ర నరసింహుడై, నానా బూతులు తిట్టి, తక్షణం మనస్సు మార్చుకోమన్నాడు. తల్లికూడా ఏడుస్తూ కొడుకును ప్రాధేయపడి, పెళ్ళి ఆలోచనకు స్వస్తి చెప్పమన్నది. చెల్లెళ్ళు అతని కాళ్ళ మీదపడి, తల్లి దండ్రులు బతికి బట్ట కట్టాలంటే ఆ ప్రయత్నం విరమించుకోమని గుండె చెరువయ్యేలా ఏడిచారు. వారందరికీ సమాధానంగా ఆ అబ్బాయి కూడా ఎంతోఏడ్చి, తాను ఆ అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకోకబోతే ఆత్మహత్య చేసుకుంటుందనీ, తరువాత తానుకూడా ఆత్మహత్య చేసుకుంటాననీ చెప్పాడు. అయినా ఎవ్వరూ వినలేదు. తండ్రి ఆఖరుసారిగా చెప్తున్నానని హెచ్చరిస్తూ "నువ్వు నన్ను కాదని ఆ అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకుంటే, నా పరువు కాపాడుకోడానికి ఒకరోజు ముందే రైలుకింద తలపెట్టి చస్తాను" అన్నారు. సరే! అంతా సినిమాలాగే బెదిరింపులూ, గట్రా జరిగాయి. చివరకు వాళ్లిద్దరూ రిజిష్టరు మేరేజి చేసుకున్నారు.

ఆ క్షణంనుంచి వాళ్ళిద్దరినీ, ఇరువురి కుటుంబాలవారూ వెలివేశారు. ఆ సమయంలో వారిద్దరూ అనుభవించిన ఆవేదన, మానసిక సంఘర్షణ వర్ణనాతీతం. సమాజంలో ఏదో హంతకులను చూసినట్లుగా వెలి. ఆఫీసులో కూడా ఎవరో ఇద్దరు ముగ్గురు తప్ప అందరూ అదోలా చూడటం వారిద్దరినీ ఎంతో కృంగదీసింది. ఆమె ఉద్యోగం మానేసి ఇంట్లోనే ఉంటూ కొంతవరకు తన బాధను నయం చేసుకుంది. అతను యాంత్రిక జీవితానికి అలవాటు పడ్డాడు. అందరితో సంబంధ బాంధవ్యాలను తెంచుకుని బాధపడుతూ బతకసాగాడు.

ఇంక అతని యింట్లో పరిస్థితి – తనని కాదని వెళ్ళిపోయాడనే కోపంతో ఆ తండ్రి ఎంతో కృశించిపోయాడు. తల్లి ఆరోగ్యం కూడా చాలా క్షీణించింది. ఇద్దరికీ ఒళ్ళు నొప్పులు, బ్లడ్ ప్రెషరూ, పీడకలలు రావటం, అకారణంగా ఏడ్వటంలాంటి సమస్యలు మొదలయ్యాయి. డాక్టర్లు ఎంత చెప్పినా వారిద్దరూ తమ మనసులను అధీనంలోకి తీసుకోలేకపోయారు.

చివరకు ఒక హిప్నోథెరపిస్టు వారితో మాట్లాడి, వారికి నయం చేసి, తన మాటల గారడితో మనసు గారడిని జయించి, వారందరినీ కలిపి, పరిస్థితిని చక్కబరిచాడనుకోండి. కానీ ఆ తల్లిదండ్రులకు వచ్చిన అనారోగ్యం కేవలం 'మనసు చేసిన మాయ' వలన వచ్చిందని ఎంతమంది ఊహించగలరు. ఇప్పటికీ అనేక కుటుంబాలలో అలా బాధపడుతున్నవారు ఎందరో ఉన్నారు. అలా బాధపడి సిగరెట్లు, విస్కీ తమకు ఉపశమనం కలిగిస్తాయని భ్రమించి వాటికి అలవాటు పడి, ఆరోగ్యం పాడు చేసుకుంటున్నారు.

పరిస్థితులతో రాజీపడి, వయసుకు తగ్గట్లుగా ప్రవర్తించి, మూఢవిశ్వాసాలను దూరంగా పెట్టినవారు మనసుచేసే అటువంటి గారడీలను తిప్పికొట్టగలరు. అంతేకాని ఉద్రేకపడి ఆవేశంతో పంతాలు, పట్టింపులకూ పోతే చివరకు మిగిలేది శూన్యమే.

విదేశాల్లో దాదాపు ప్రతి రెండవ డాక్టరు హిప్నాటిజం గురించి చదివి తమ పేషెంట్లకు "సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం" సాధన చేయమని సలహాలిస్తున్నారు. సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం (దీనినే ఆటో సజెషన్ అని కూడా అంటారు.) ద్వారా ఎవరిని వారే హిప్నటైజ్ చేసుకుని తమ సమస్యలను తామే పరిష్కరించుకోవచ్చుననీ, ముఖ్యంగా న్యూరోసిస్‌కు గురయిన వారికి సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం ఒక వరమని, అమెరికాకు చెందిన ప్రఖ్యాత హిప్నోథెరపిస్టు డాక్టర్ ఫ్రాంక్ ఎస్–లెక్రాన్ ప్రకటించారు. సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం గురించి రాబోయే అధ్యాయాల్లో మనం తెలుసుకుందాం.

సమస్యలు అనేవి అందరికీ అంటాయి. అవి కుటుంబానికి సంబంధించినవి కావచ్చు, ఆర్థిక పరిస్థితులు కావచ్చు, సాంఘిక, సామాజిక పరమైనవి కావచ్చు. వాటికి భయపడి, వ్యధ చెంది, ఎదుర్కోలేక పోవటం వలన రకరకాల మానసిక రుగ్మతలు ఉత్పన్నమౌతాయని మీరు ఇంతవరకు తెలుసుకున్నారు. ఈ రుగ్మతలు శారీరకంగా వచ్చిన వ్యాధుల కంటె ప్రమాదమైనవి. నిజానికి వీటిని – డాక్టర్ల అవసరం లేకుండా తమకు తామే నయం చేసుకున్న అదృష్టవంతులు కూడా ఎంతోమంది ఉన్నారు. పంతాలు పట్టింపులకు స్వస్తి పలికి, కాలానుగుణంగా పరిస్థితులతో రాజీపడి, సమస్యలకు పరిష్కారమార్గం వెతకడానికి నిశ్చయించుకున్న క్షణం నుంచి, ఆ వలయం నుంచి సునాయాసంగా బయటపడవచ్చు. వెనకటికి ఒక ఆంగ్ల కవి అన్నట్లుగా "లైఫ్ ఈజ్ ఎ గేమ్ – ప్లే యిట్ విత్ ఎ స్మైల్" అనే సూక్తిని అవలంబిస్తే, అంతకన్నా ఆనందం ఉండదు. అది లేని పక్షంలో రకరకాల రుగ్మతలు, భయాలు, ఆందోళనలు రావడం

తథ్యం. అవి పోగొట్టుకోటానికి మీకు హిప్నోథెరపిస్టు సహాయపడగలరు.

మహాకవి షేక్స్పియర్, మానవ జీవితాన్ని ఏడు దశలుగా విభజించి, ఒక్కో దశలో ఆ వ్యక్తి ప్రవర్తన గురించి కడు రమ్యంగా రాశాడు. ఇతర రచయితలు మనో విజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞులు కూడా జీవితాన్ని అనేక దశలుగా విభజించి, వివరణలు ఇవ్వటం జరిగింది. కానీ ఎలిజబెత్ బి. హర్లాక్ వివరించిన పది దశలను సైకాలజిస్టులు ప్రామాణికంగా స్వీకరించారు. అవి ఇలా ఉన్నాయి.

1. శిశు దశ :పుట్టుక నుంచి మూడు వారాల దాకా ఈ దశ ఉంటుంది.
2. శైశవ దశ :మూడవ సంవత్సరం వచ్చేవరకు ఉంటుంది.
3. పూర్వ బాల్యదశ :3 నుంచి 5 సంవత్సరాలు.
4. ఉత్తర బాల్య దశ :6 నుంచి 10 సంవత్సరాలు.
5. యౌవన దశ :11 నుంచి 13 సంవత్సరాలు.
6. పూర్వ కౌమార దశ:14 నుంచి 17 సంవత్సరాలు.
7. ఉత్తర కౌమార దశ :18 నుంచి 21 సంవత్సరాలు.
8. వయోజన దశ :21 నుంచి 40 సంవత్సరాలు.
9. మధ్య వయసు :40 నుంచి 60 సంవత్సరాలు.
10. వృద్ధాప్యము :60 నుంచి మరణం వరకు.

మానసిక రుగ్మతల విషయంలో మొదటి మూడు దశలు నిరపాయకరమైనవి. నాల్గవ దశ నుంచి మానవుడు విషయాలు అర్థం చేసుకోవటం, విశ్లేషించటం ప్రారంభిస్తూంటాడు. నాల్గవ దశ, ఐదవ దశలలో జరిగిన కొన్ని చేదు అనుభవాలు వారిని జీవితాంతమూ వెంటాడుతూంటాయి. ఆ సమయంలో సంభవించిన కొన్ని సంఘటనల వలన మదిలో మాయని గాయ మేర్పడి అతనిని బలహీనునిగా చేయవచ్చు. ఫ్రాయిడ్, యంగ్ లాంటి మహా శాస్త్రవేత్తలు ఈ దశల ప్రాధాన్యాన్ని నొక్కి చెప్పారు.

ఐదవ, ఆరవ దశలలో వారిలో శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ అనేక మార్పులు వస్తాయి. వారికొక వ్యక్తిత్వం ఏర్పడటం జరుగుతుంది. ఈ దశలలో తల్లిదండ్రుల క్రమశిక్షణ, ప్రవర్తన అతని జీవితంలో ఒక నిర్ణయం చేసుకోవటానికి దోహదపడతాయి. తల్లిదండ్రులు దోషభూయిష్టమైన శిక్షణ నిచ్చినా, సంఘ వ్యతిరేక పనులు చేసినా, దురలవాట్లకు బానిసగా మారినా, ఆ దురలవాట్లు అతని జీవితంలో తొంభై శాతం ప్రతిబింబించడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి సత్ప్రవర్తనుడిగా మారినా, దుర్మార్గుడిగా

మారినా, దొంగగా మారినా, ఆ వయసులో జరిగే సంఘటనలే ఎక్కువగా దోహద పడతాయని శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం.

ఈ దశల గురించి వివరించటంలో ముఖ్యోద్దేశం ఏమిటంటే, ఒక వ్యక్తి మానసిక రుగ్మతకు గురయినపుడు అతను ఏ దశలో ఆ అనారోగ్యం పొందాడో తెలుసుకోవలసి బాధ్యత హిప్నాటిస్టుది. దానికై ఈ దశలు తెలుసుకోవాలి. రోగిని హిప్నటైజ్ చేసి, గాఢనిద్రలోకి పంపి, అతనిలో ఉన్న వ్యాధి ఎలా మొదలయ్యిందో తెలుసుకోటానికి, అతని వయసును వెనుకకు మళ్ళించే ప్రక్రియ (దీనినే "ఏజ్ రిగ్రెషన్" అంటారు) ద్వారా చిన్ననాటి ఆలోచనలు గుర్తుకు తెచ్చుకునే లాగ సజెషన్లు ఇచ్చి, వాటికి సరయిన సమాధానం ఇచ్చి చికిత్స చేయాలి. ఈ పద్ధతి ద్వారా అతని మనో ఫలకం మీద ముద్రపడిపోయి ఉన్న దురభిప్రాయాలను, చెడు భావనలను, భయాలను తొలగించి, ధైర్యం కలిగించే సజెషన్లు ఇచ్చి, అనేకమంది రోగులకు చికిత్సచేసి, పూర్తి ఆరోగ్యవంతుల్ని చేయటం అనాదిగా జరుగుతూంది.

ఒక హిప్నోథెరపిస్టు నలభై సంవత్సరాల వయసుగల వ్యక్తికి ఏజ్ రిగ్రెషన్ ప్రక్రియ ద్వారా ఆయనకున్న విచిత్రమైన వ్యాధిని నయం చేయగలిగారు. ఆ వ్యక్తి వ్యాధిగ్రస్థుడిలా ఉండడు. అందరితో సరదాగా, నవ్వుతూ మాట్లాడుతాడు. కానీ అతను మాటాడుతున్న వారిలో ఎవరికైనా బుర్రమీసాలు ఉంటే మాత్రం నోట్లోంచి మాట రాదు. మీసాలున్నవారిని చూస్తే ఏదో తెలియని భయం, ఆందోళన, కంగారు అతనిలో చోటు చేసుకుని అతన్ని మూగవాడిగా చేస్తాయి. వారు వెళ్ళిపోయిన తరువాత, తిరిగి మామూలుగా మాటాడగలుగుతాడు. హిప్నోథెరపిస్టు వారికి హిప్నాటిజం గురించి బాగా వివరించి, గాఢనిద్రలోకి పంపి, ఏజ్ రిగ్రెషన్ ప్రక్రియ ద్వారా అతని వయసును ఒక్కొక్క సంవత్సర తగ్గిస్తూ ప్రతిసారీ "మీసాల వ్యక్తులు అంటే భయం ఉందా" అని అడిగేవాడు. అతడు "ఉంది" అన్నప్పుడు, మళ్ళీ మరో సంవత్సరం చొప్పున తగ్గిస్తూ సజెషన్లు ఇవ్వసాగాడు. చివరికి అతని పన్నెండో సంవత్సరం దగ్గర "నాకు మీసాలంటే భయంలేదు." అన్నాడు. హిప్నోథెరపిస్టు, ఆ సమయంలో కొన్ని ప్రశ్నలు వేసి, చివరకు అసలు రహస్యం రాబట్టాడు. అతని పన్నెండో సంవత్సరంలో స్కూల్లోని ఒక మీసాల టీచరు అతనిని అకారణంగా కొట్టి, మిగతా విద్యార్థుల ముందు అవమానం చేసేవాడట. అతనిమీద

పెంచుకున్న పగ, ప్రతీకారం, ద్వేషం, రానురాను అలా మీసాలున్న ప్రతివారి మీదకు, అతనికి తెలియకుండానే మళ్ళింది. అతనికి తగిన చికిత్స చేసి, ఆ భయాన్ని పోగొట్టగలిగాడు హిప్నొథెరపిస్టు.

మానసిక రుగ్మతలకు అనాదిగా అనేక రకాల చికిత్సలు జరుగుతున్నాయి. మతం, మందులు, సైకోథెరపీ, హిప్నొథెరపీ, మెడిటేషన్ పద్ధతులను నమ్ముతున్నారు. మేధావులైన సైకియాట్రిస్టులు కూడా అంగీకరించిన హిప్నోథెరపీ మనవాళ్ళు తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

★ ★ ★

10. నేర విచారణ-హిప్నాటిజం

సాధారణంగా ప్రతి హిప్నాటిస్టును కొంతమంది ఈ ప్రశ్న అడుగుతూంటారు. ఒక వ్యక్తిని బాగా గాఢమైన నిద్రలోకి అంటే సోమ్నాంబులిస్టిక్ స్థితిలోకి పంపి అతని రహస్యాలను చెప్పమని అడిగితే ఎందుకు చెప్పడు? అని కూడా ప్రశ్నిస్తూ ఉంటారు. ఇది చాలా తెలివైన ప్రశ్నే. కాని వాస్తవానికి అతను ఎంతటి గాఢమైన నిద్రలోవున్నా అతనికి హాని కలిగించే విషయాలను పొరపాటును కూడా వెల్లడించడు. ఒక దొంగతనం చేసిన వ్యక్తినో, హత్య చేసిన వ్యక్తినో, పోలీసులు అనుమానంపై అరెస్టుచేసి వారిచేత నిజం చెప్పించడానికి హిప్నటైజ్ చేసి, అసలు రహస్యం రాబట్టాలని ప్రయత్నం చేశారనుకోండి. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆ వ్యక్తి ఎంత మాత్రమూ నిజం చెప్పడు. అసలు ఆ వ్యక్తి నిద్రలోకి పోవటానికే అంగీకరించడు. ఒకవేళ పోలీసులు భయపెట్టినా నిద్రపోయినట్లు నటిస్తాడేతప్ప నిజంగా నిద్రపోడు. అలసట వలననో మనశ్శాంతి కోసమో ఒకవేళ నిద్రపోయినా ఎట్టిపరిస్థితిలోనూ తాను దొంగతనం ఎలాచేశాడో, హత్య ఎలా చేశాడో చెప్పడు. అవసరమనుకుంటే మరో పెద్ద అబద్ధం చెప్తాడు. ఎంతటి గాఢమైన స్థిలో ఉన్నా అతని ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా ఉండే విషయాలు ఏవీ చెప్పడు.

ఈ మధ్య అహమ్మదాబాదులో ఒక కోటీశ్వరుడి హత్య జరిగింది. పోలీసులు రంగంలో దూకి పరీక్షలు, పరిశోధనలు చేసిన తరువాత చివరికి ఆ హత్యను హతుడి అల్లుడు చేసి ఉంటాడనే అభిప్రాయానికి వచ్చారు. అతనిని పోలీస్ స్టేషన్‌కి తీసుకెళ్ళి, బాగా తన్ని హింసించినా కూడా అతను నిజం చెప్పలేదు. తనకేమీ తెలియదని, తండ్రి తరువాత తండ్రి అంతటి మామగారిని ఎలా చంపుతాను? అని మొరపెట్టుకున్నాడు. పోలీసులు తమ మామూలు పద్ధతిలో అనేక రకాలుగా హింసించినా అతను అదే విషయాన్ని పదే పదే చెప్పసాగాడు. చివరకు ఒక సీనియర్ పోలీసు అధికారి ఆ పట్టణంలో ఉన్న ఒక హిప్నాటిస్టుకి

ఫోను చేసి, విషయమంతా చెప్పి హిప్నాటిజం ద్వారా అతనిచేత నిజం చెప్పించగలరా? అని అడిగాడు. పాపం ఆ హిప్నాటిస్టుకి శాస్త్రం మీద పూర్తిగా అవగాహన లేకపోవటం వలన వెంటనే అంగీకరించి ఎలాగైనా ఆ వ్యక్తి చేత నిజం కక్కిస్తానని గ్యారంటీ ఇచ్చాడు.

హిప్నాటిజం గురించి అంతగా తెలియని ఆ అధికారి వెంటనే హంతకుడిగా అనుమానిస్తున్న వ్యక్తిని జీపులో తీసుకుని హిప్నాటిస్టు ఇంటికి వెళ్ళాడు. హిప్నాటిస్టు ఆ వ్యక్తిని మంచం మీద పడుకోబెట్టి సజెషన్లు ఇవ్వటం ప్రారంభించాడు. మొదట్లో ఆ వ్యక్తి హిప్నాటిజం గురించి ఏమిటో తెలియక భయపడి సహకరించలేదు. కాని పోలీసు అధికారి బెదిరించటం వలన వినటం ప్రారంభించి కొంతసేపటికి హిప్నాటిస్టు చెప్పినట్లుగా గాఢమైన నిద్రలోకి పోయాడు. హిప్నాటిస్టు "ఇప్పుడు నీ కుడిచేయి ఎంతో తేలికవుతూంది. పైకి లేస్తూంది" అనగానే అతని కుడిచేయి నెమ్మది నెమ్మదిగా పైకి లేవటం ప్రారంభించింది. అలా ఐదారు ప్రయోగాలు చేసిన తర్వాత హత్య విషయం కదిపాడు.

హతుడి పేరు, వివరాలు చెప్పి "ఆ హత్య ఎలా జరిగిందో నీకు తెలుసు..... ఆ సమయంలో నువ్వు అక్కడే ఉన్నావు.... అంతేకాదు.... ఆ హత్య నీ చేతులతో నువ్వే చేశావు. నీకు సమానంగా ఆస్తి ఇవ్వలేదనే కోపంతో నువ్వీ హత్య చేశావు కదూ... నిజం చెప్పు.... ఈ హత్య నువ్వే చేశావు కదూ...." అంటూ బుజ్జగిస్తూ, లాలిస్తూ అడిగాడు. దానికి సమాధానంగా ఆ వ్యక్తి నిద్రలోనే మత్తుగా మాటాడుతూ "ఇపుడు నా మనసు కెంతో ఉల్లాసంగా....ఉంది. నేను ఇపుడు అసలు రహస్యం చెప్పదలుచుకున్నాను. ఇంక ఈ రహస్యం నా మనసులో దాచుకోలేను. ఇన్నాళ్ళు అతికష్టం మీద దాచాను. ఇపుడు నా మనసుకి ఎంతో ప్రశాంతముగా .... హాయిగా....ఉంది. ఈ నిజాన్ని వెళ్ళగక్కితే నా మనసుకి ఇంకా ఆనందం లభిస్తుంది...." అంటూ మొదలుపెట్టాడు.

పోలీసు అధికారి కుర్చీ దగ్గరకు జరుపుకుని తన వద్దనున్న టేప్‌రికార్డర్ ఆన్ చేశాడు. హిప్నాటిస్టు విజయగర్వంతో ఆ వ్యక్తి కేసి పోలీసు కేసి చూసి "ఇపుడు...నీకింకా ఆనందం కలుగుతుంది. వెంటనే నిజం చెప్పేయ్....నీ హృదయం ఎంతో తేలికవుతుంది" అన్నాడు.

ఆ వ్యక్తి నిద్రలో అలాగే మత్తుగా మాటాడుతూ మీరన్నది అక్షరాలా నిజం.... హత్య జరిగినపుడు నేను అక్కడే ఉన్నాను. అంతకు

ముందే మా మామగారికి, వాళ్ళ అబ్బాయికి మధ్య ఆస్తి కోసం తీవ్ర వాగ్వివాదాలు జరిగాయి. చివరికి ఆవేశం పట్టలేక మా మామ రివాల్వర్ తీసి కొడుకును కాల్చబోయారు. మరుక్షణం కొడుకు మెరుపులా ఆయన మీదకు ఉరికి ఒడుపుగా రివాల్వర్ లాక్కుని ఆయనపై నాలుగుసార్లు కాల్చాడు. ఆయన నేలకొరిగిపోతూ అక్కడే వున్న నన్ను పిల్చి "చూడు అల్లుడూ! నా కొడుకు ఆవేశంతో నన్ను కాల్చాడు. వాడు నా వంశాంకురం కాబట్టి దయచేసి వాడిని పోలీసులు ఏమీ చెయ్యకుండా ఈ హత్యా నేరం నీ మీద వేసుకో, నీ ఋణం వచ్చే జన్మలో తీర్చుకుంటాను.... ఇదీ అసలు రహస్యం" అని చెప్పి ఇంకా గాఢమైన నిద్రలోకి పోయాడు.

నిజానికి కోటీశ్వరుడి కొడుకు ఆ హత్య చెయ్యలేదు. అసలు ఆ సమయానికి ఊళ్ళో కూడా లేడు. ఆ వ్యక్తి హిప్నటైజ్ అయినట్లు నటించి పెద్ద అబద్ధం ఆడాడు. హిప్నటైజ్ కాకపోతే పోలీసు ఆఫీసరు కొడతాడేమోనని భావించి నటించడం మొదలుపెట్టి చక్కని కట్టు కథ అల్లి పోలీసు వారిని తిరిగి గందరగోళ పరిస్థితిలో పడేశాడు. తన ప్రాణానికి ముప్పు వాటిల్లుతుందనే భయం ఉన్నప్పుడు ఎంత అమాయకుడైనా ఎంతటి గాఢనిద్రలో వున్నా అసలు రహస్యం చెప్పడు అనేది ఈ పాఠంలోని నీతి.

హిప్నాటిజం ద్వారా నేరాలు పరిశోధించ గలిగితే ఈ పాటికి ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఒక్కో హిప్నాటిస్టుకు ఉద్యోగం లభించి ఉండేది కదా!

★ ★ ★

11. హిప్నాటిజం సర్వరోగ నివారిణా?

ఇంతవరకు మనం మానసిక రుగ్మతలు, వాటి స్థితిగతులు గురించి చర్చించుకున్నాము. హిప్నాటిజం ద్వారా కేవలం మానసికపరంగానే కాకుండా శారీరకంగా ఏర్పడిన అనారోగ్యానికి కూడా చికిత్స చేయవచ్చా? అనే అనుమానం కొంతమందికి రావచ్చు. వాస్తవానికి శారీరకపరంగా అంటే పౌష్టికాహారలోపం వలన, వాతావరణ కాలుష్యం వలన, వంశపారంపర్యంగా, శుచి, శుభ్రత లోపించిన కారణంగా ఏర్పడిన అనారోగ్యాలకు హిప్నాటిజంద్వారా చికిత్స చేయటం అసంభవం. అంటే, క్షయ, మలేరియా, కలరా, కుష్టువ్యాధి, అస్తమా, గుండె, నేత్ర, చర్మ, ఇతర వ్యాధులు హిప్నాటిజం ద్వారా నయం అవటానికి ఆస్కారం లేదు. కారణ మేమంటే ఈ వ్యాధులు మానసికంగా భయపడి తెచ్చుకున్నవి కావు. లోపభూయిష్టమయిన ఆహారపు అలవాట్లు, ఇతర అనారోగ్యాల వలన వచ్చిన ఆ వ్యాధులను డాక్టర్లు మాత్రమే నయం చేయగలరు కానీ ఏ హిప్నాటిస్టు వాటిని నయం చేయలేరు. అలా ఎవరయినా నయం చేస్తామని ప్రకటిస్తే వారు ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించినట్లే, అదృష్టవశాత్తూ భారతదేశంలో ఆ బాపతు హిప్నోథెరపిస్టులు అంతగా లేరు.

నేను ఒకసారి హిప్నాటిజం వైజ్ఞానిక ప్రదర్శన ఇస్తూ పై విషయం ప్రస్తావించినపుడు, ప్రేక్షకులలో ఉన్న ఒక హిప్నాటిస్టు లేచి "మీరు చెప్పిన దానిలో సత్యం లేదు, శారీరకంగా వచ్చిన జబ్బులకు కూడా హిప్నోథెరపిద్వారా వైద్యం చేసి నయం చేయవచ్చును. నేను ఒక మహిళకు ఇటీవలనే తలనొప్పిని నయం చేశాను. అవిడకు ప్రతిరోజూ ఉదయం లేచేసరికి విపరీతమయి తలనొప్పి ఉండేది. నా దగ్గరకు వచ్చిన తరువాత ఆవిడకు సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం నేర్పి, దానిద్వారా ఆ నొప్పిని తగ్గించుకునేలాగ చేశాను." అని అన్నాడు.

చేయటం ప్రారంభించి, నొప్పి ఎక్కువయినపుడల్లా "సెల్ఫ్ హిప్నటైజ్" చేసుకోవటం నేర్పాడు. దాని వలన ఆమె తన బాధను అణుచుకుని, పుండు ముదిరిపోటానికి సహాయపడింది. ఆ హిప్నాటిస్టు ఆమెను హిప్నటైజ్ చేయగలడు. కానీ, పుండును హిప్నటైజ్ చెయ్యలేడు కదా!

అనంతరం ఆమెకు ఆపరేషన్ చేయటం, చేసిన నెలరోజులకు ఆవిడ మరణించడం జరిగింది. ఆమె ముందుగానే డాక్టర్లను సంప్రదించి ఉంటే ప్రాణంమీదకు వచ్చి ఉండేది కాదు.

ఇది కేవలం హిప్నాటిస్టు అజాగ్రత్త వలన జరిగిన ప్రమాదమే. అంతర్జాతీయ హిప్నాటిస్టుల నియమావళి ప్రకారం, ఒక రోగి హిప్నాటిస్టు వద్దకు వచ్చినపుడు అతని వ్యాధి గురించి క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, అతనికి శారీరకంగా ఎటువంటి వ్యాధి లేదని నిర్ధారణ అయిన తరువాత మాత్రమే చికిత్స ప్రారంభించాలి. కొంతమందికి ఎలర్జీల వలన, భయాల వలన జ్వరాలు తలనొప్పులు రావచ్చు. అటువంటివి హిప్నోథెరపి ద్వారా నయం చేయవచ్చు. కేసు చరిత్రను పూర్తిగా తెలుసుకుని, జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే, ఆ జబ్బు మానసికపరంగా వచ్చిందో, శారీరకమైనదో చెప్పవచ్చు. అనుభవశాలి అయిన హిప్నాటిస్టుకి అది కరతలామలకం. ఏమాత్రం అనుమానం వచ్చినా హిప్నాటిస్టు ఆ కేసును డాక్టరు వద్దకు పంపాలనే నియమం ఉంది.

అదే ప్రకారం ఎవరైనా ఒక వ్యక్తి, హిప్నాటిస్టును సంప్రదించే ముందు, తనకు శారీరకంగా ఎటువంటి లోపం లేదని డాక్టర్లు స్థిరపరచిన తరువాతనే వెళ్ళటం ఉత్తమం.

అదృష్టవశాత్తూ, భారతదేశంలో హిప్నోథెరపిస్టులు ఎక్కువ మంది లేకపోవటం వలన ఇటువంటి ప్రమాదాలు అంతగా సంభవించటం లేదు. ఆ లోటును భర్తీ చేయటానికి నకిలీ స్పెషలిస్టులున్నారు. మాంత్రికులున్నారు.

★ ★ ★

12. హిప్నాటిజం - అతీంద్రియశక్తులు

హిప్నాటిజం నేర్చుకుంటే, అతీంద్రియ శక్తులు అబ్బుతాయనీ, పూర్వజన్మ వృత్తాంతాలు తెలుసుకోవచ్చునని చాలా మందికి ఓ నమ్మకం ఉంది. హిప్నాటిజం మీద పూర్తిగా అవగాహనలేని హిప్నాటిస్టులు కూడా పూర్వజన్మ మీద లెక్చర్లు ఇస్తూ హిప్నాటిజం ద్వారా తాము చాలా మందిని పూర్వజన్మ లోకి పంపామని డాంబికాలు పలకడం కూడా జరుగుతూ ఉంటుంది. నిజానికి అలా చేయడం అసాధ్యం. అందులో ఏ మాత్రమూ నిజం లేదు. అయితే ఎవరయినా చెప్పినపుడు ప్రజలు నమ్మటానికి కారణాలు లేకపోలేదు. ముఖ్యంగా నవలలు, సినిమాలు ఈ బాపతు నమ్మకాల్ని బాగా ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. ఒక ప్రఖ్యాత రచయిత దాదాపు పాతికేళ్ళ క్రితం ఒక నవలరాశాడు (మనకు నవల పేరు వద్దు, రచయిత పేరూ వద్దు, సత్యాసత్యాలు విశ్లేషించుకోవటానికే ఈ ఉదంతం రాస్తున్నాను).

అందులోని హీరో ఒక హిప్నటిస్టు. అతను హీరోయిన్‌ని హిప్నటైజ్ చేసి పూర్వజన్మ చెప్పిస్తాడు. తరువాత మళ్ళీ ఇంకా గాఢమైన నిద్రలోకి పంపి, ఆమెచేత మొత్తం 18 జన్మల వివరాలు చెప్పించి, పాఠకులను దారుణంగా తప్పుదోవ పట్టించాడు. అతను ఏదో నవల రాసి పడేస్తే పాఠకులు అంతగా పట్టించుకునేవారు కాదు. కానీ అతను హిప్నాటిజం గురించి ఎంతో బాగా రాసి, ఆ శాస్త్రం గొప్పదనం గురించి వివరించి, పాఠకులకు తానొక చక్కని హిప్నాటిస్టుననే భావన కలిగించి, తరువాత శాస్త్ర పరిధులను మించి, కథను కల్పించి, చివర్లో మోసం చేస్తాడు. ఆ నవల మొత్తం యూరప్ ఖండంలో సంచలనం సృష్టించింది.

ఆ నవలకు విపరీతమైన ప్రజాదరణ లభించటంతో పుంఖానుపుంఖాలుగా అబాపతు కథలు, నవలలు, చివరకు సినిమాలు అనేకం వచ్చి, అఖరికి "అదుగో పులి అంటే ఇదిగో తోక" అనే స్థితికి వచ్చేశారు ప్రజలు. ఒకానొక స్థితిలో అనుభవశాలి అయిన హిప్నాటిస్టుకూడా "ఈ సిద్ధాంతం యదార్థం కాదు, హిప్నాటిస్టుద్వారా పూర్వజన్మ తెలుసుకోడం అసాధ్యం" అని అనడానికి సాహసించలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది. అదృష్టవశాత్తూ కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత ఎవరి ప్రయత్నమూ లేకుండానే చాలా మంది సత్యాన్ని గ్రహించి అది నమ్మడం మానేశారు.

లండన్‌కి చెందిన ఆర్థర్ అనే రంగస్థల కళాకారుడు హిప్నాటిజం నేర్చుకుని స్టేజి ప్రదర్శనలు ఇస్తూ ప్రతి ఊళ్ళోనూ "హిప్నాటిజం ద్వారా పునర్జన్మ" అనే అంశం మీద ప్రదర్శనలిస్తూండేవాడు. స్టేజిమీద ఒక అమ్మాయిని హిప్నటైజ్ చేసి "నీ మాతృభాష ఏమిటి?" అని అడిగేవాడు ఆమె "ఇంగ్లీషు" అనేది. తరువాత ఆమెను పూర్వజన్మలోకి తీసుకువెళ్ళి "ఇప్పుడు నీ మాతృభాష ఏమిటి?" అనగానే "ఫ్రెంచ్" అనేది. మొదట్లో ప్రేక్షకులు అది చూసి ఎంతో ఆనందించి చప్పట్లు కొట్టేవారు. అయితే రెండుసార్లూ ఇంగ్లీషులోనే చెప్పేది. ప్రతి ప్రదర్శనలోనూ ఆ స్త్రీ మాత్రమే హిప్నటైజ్ అవడంతో వారికి అనుమానం వచ్చి, వాకబు చేయగా, ఆమె అతని అసిస్టెంట్ అని తెలిసింది. మరుక్షణం లండన్ ప్రజలు అతనికి దేహశుద్ధి చేసి బాగా బుద్ధి చెప్పారు.

వాస్తవానికి హిప్నాటిజం ద్వారా పునర్జన్మ తెలుసుకోవటం సాధ్యం కాదు. కానీ, ఆ వ్యక్తిని బాల్యదశకు తీసుకువెళ్ళటం మాత్రం వీలవుతుంది. ఆ ప్రక్రియను ఏజ్ రిగ్రెషన్ అని వ్యవహరిస్తారు. ఇది ముందు అధ్యాయాల్లో వస్తుంది. ఏజ్ రిగ్రెషన్ ద్వారా అతని వయసు తగ్గిస్తూ, చిన్నతనం రోజులు గుర్తుకు వచ్చేలాగ సజెషన్లు ఇస్తూ, అప్పటి జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేయవచ్చు. అంతవరకు సమంజసం. పునర్జన్మ నమ్మకం ఉన్న వారికి అక్కడి నుంచి పైత్యం ప్రారంభమయి ఇలా సజెషన్లు ఇస్తారు. "మీరిపుడు ఇంకా చిన్నవాళ్ళయి తల్లికడుపులో ఉన్నారు." వెంటనే ఆ వ్యక్తికాళ్ళు, చేతులు ముడుచుకుని గర్భంలో శిశువులాగ ఒరిగి పోతాడు. అలా అవటానికి కారణం అతనికి ఆ సమయంలో అలా చేయాలని అన్పించటమే. గర్భస్థ శిశువు ఎలా ఉంటుందో అతను అంతకు ముందు పుస్తకాల్లో బొమ్మలు చూసి ఉండటం వలన ఆ

భంగిమలో ఉంటాడు. అప్పుడు హిప్నాటిస్టు "ఇపుడు నువ్వు క్రిందటి జన్మలోకి వెళ్తున్నావు" అనగానే, అతని మనసులో నాటుకుని పోయి ఉన్న ఇష్టమైన వ్యక్తిగా కానీ, అతను అభిమానించే వృత్తిచేసే వ్యక్తిగా కానీ లేదా మనసుకి తోచిన మనిషిగా అతను భావించి డైలాగులు చెప్పడం ప్రారంభించవచ్చు. అంత మాత్రాన అది నిజంగా పూర్వజన్మ వృత్తాంతం అనుకోడం అవివేకం. ఇక్కడ ఒక తమాషా ఏమిటంటే ఆ వ్యక్తి "తాను నటిస్తున్నాను" అని అనుకోవడం జరగదు. ఆ సమయానికి అతని మనసుకి ఏమితోస్తే అలా మాట్లాడుతుంటాడు. అది విన్న వారు అమాయకంగా ఆహో, ఓహో అంటుంటారు.

"హిప్నాటిజం ద్వారా పునర్జన్మ తెలుసుకోవచ్చు." అని మొట్టమొదటి సారిగా నేను 1969, బి.ఎ. చదువుతూండగా, ఎక్కడో చదివాను. వెంటనే కుతూహలంతో నా క్లాస్‌మేట్ సామ్యేల్‌ని కూర్చోబెట్టి హిప్నటైజ్ చేయటం ప్రారంభించాను. అంతకు ముందు అతను చాలాసార్లు హిప్నటైజ్ కాబడటం వలన వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి పోయాడు. తరువాత ఏజ్ రిగ్రేషన్ ప్రారంభించి అక్కడి నుండి పూర్వజన్మలోకి తీసుకువెళ్ళానని అనుకుని, "ఇపుడు నీ పేరేమిటి?" అని అడిగాను.

"నేను యేసుక్రీస్తుని....పాపులను రక్షించుటకై....." అంటూ చెప్పసాగాడు. అప్పటి నుంచి మళ్ళీ నేను అలాంటి ప్రయత్నం ఇంతవరకు చేయలేదు.

అతీంద్రియ శక్తులు

అతీంద్రియ శక్తులు ఉన్నాయా? లేవా? అనే మాట అటుంచి, హిప్నాటిజం ద్వారా అవి సాధించవచ్చా అనేది మనం చర్చించుకుందాం. ఆ శక్తుల గురించి పరీక్షలు చేయటానికి, పరిశోధనలు చేయటానికి ఇప్పుడు ప్రపంచంలో దాదాపు అన్ని అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లోనూ సైకికల్ రీసెర్చి లేబరేటరీలు ఉన్నాయి. రష్యాలో అంతరిక్షంలోని వ్యోమగాములకు టెలిపతీ ద్వారా సందేశాలు పంపి, ఖర్చును తగ్గించుకోబోతున్నారని కూడా వార్తలు వస్తున్నాయి. అదలా ఉంచి, ఒక వ్యక్తిని హిప్నటైజ్ చేసి గాఢమైన నిద్ర (డీప్ హిప్నాటిక్ స్టేట్) లోకి పంపి, అతనిలో నిద్రాణమై ఉన్న అద్భుత శక్తులను వెలికితీయ వచ్చుననే అభిప్రాయం పూర్వంనుంచీ చాలామంది హిప్నాటిస్టులలో ఉంది.

పూర్వం రోజుల్లో ఈ అభిప్రాయం ఉండటానికి కారణాలు లేకపోలేదు. మొట్టమొదటి రోజుల్లో మెస్మర్ చేసిన చికిత్సలు ప్రదర్శనలు చాలామందిని ఆకట్టుకున్నపుడు, వారు మెస్మర్‌కి కొన్ని అద్భుత శక్తులు, అతీత శక్తులు, అతీంద్రియ శక్తులు ఉన్నాయని గాఢంగా విశ్వసించారు. ప్రభుత్వం అతనిపై "ఫ్రాంక్లిన్ కమీషన్" నియమించడం, ఆ కమిషన్ వారు అతనికి ఏవో శక్తులున్నాయనీ, క్షుద్ర దేవోపాసనలు చేస్తున్నాడనీ తప్పుడు రిపోర్టు ఇవ్వడం, అతనికి దేశ బహిష్కరణ జరగడంకి ప్రజల్లో ఉన్న నమ్మకాన్ని మరీ ఎక్కువ చేశాయి. మెస్మర్ నిష్క్రమణ, బ్రయిడ్ రంగ ప్రవేశానికి మధ్యలో, ఈ శాస్త్ర అభివృద్ధికి కొంత కృషి జరిగినప్పటికీ, నకిలీ మెస్మరిస్టులు విజృంభించి పోవటంతో ఒక వర్గం ప్రజల్లో వారికి అతీంద్రియ శక్తులున్నాయని నమ్మేవారు.

ఆ కాలంలోని మెస్మరిస్టులు, కేవలం తమకు మాత్రమే అతీంద్రియ శక్తులున్నాయని ప్రచారం చేసుకోకుండా తాము మెస్మరైజ్ చేసే వారి క్కూడా ఆ శక్తులు పుష్కలంగా సంక్రమిస్తాయని ప్రచారం చేసుకునే వారు. భగవంతుడి ఆదేశానుసారం తాము ఆ శక్తులను ప్రజలకు ప్రసాదిస్తామని వారు ప్రకటించుకునేవారు. చాలామంది అమాయకులు వారి వద్దకు వెళ్లి ఆ శక్తులు పొందడానికి ప్రయత్నం చేసేవారు.

ఆ రోజుల్లోనే మెస్మరిస్టుల వద్ద అతీంద్రియ శక్తుల జాబితా ఒకటి ఉండేది. ఇపుడు మన హోటళ్ళలోని తినుబండారాల జాబితా లాగ వాటిని రాసి వాటి గుణగణాలను అవి పొందినందువలన వచ్చే లాభాలను వివరించేవారు. ఆ లిస్టు ఇలా ఉండేది.

టెలిపతి: ఎదుటి వారి మనసులోకి మన ఆలోచనలను ప్రసరింపచేసి, మనం అనుకున్నట్లుగా వారు మాట్లాడేలా చేయటం.

క్లయిర్ వాయన్స్: ఎక్కడో దూరంగా జరుగుతున్నవి అప్పటికప్పుడు అతీంద్రియ శక్తిద్వారా తెలుసుకోవటం.

ప్రీ కాగ్నిషన్: కలల ద్వారా జరగబోయేవి తెలుసుకోవటం.

ప్రీ మానిషన్: జరగబోయే ప్రమాదాలను తెసుకోవటం.

సైకో కైనసిస్: కళ్ళతో చూసి వస్తువులలో కదలిక కల్గించటం.

సైకో మెట్రీ: తప్పిపోయిన వ్యక్తుల, పోయిన వస్తువుల ఆచూకీ తెలుసుకోవటం.

ఆటో రైటింగ్: ఒక వ్యక్తి చేతిలోని పెన్ దానంతట అదే రాసుకుంటూ పోవటం.

వాస్తవానికి పై నుదహరించిన శక్తులు, వాటి వివరణ నిజమే కానీ వాటిని పొందటానికి హిప్నాటిజం సహాయ పడుతుందనుకోవటం అవివేకము. ఒక్కో శక్తికి, ఒక్కో రేటు ఉండేది. అమాయకులైన ప్రజలు కొంతమంది నేర్చుకోటానికి వెళ్ళి, వారికి డబ్బు గుమ్మరించేవారు. నేర్చుకున్న తరువాత అడపా తడపా కొన్ని సంఘటనలు కూడా వారు ఊహించినట్లుగా జరిగాయి. అయితే అది యాదృచ్ఛికం అని వారు గ్రహించలేక పోయారు. జరగని వాటి విషయంలో తమ సాధనలో ఏదో లోపం ఉందని సర్ది పుచ్చుకునేవారు.

డాక్టర్ బ్రయిడ్ రంగ ప్రవేశానంతరం, నకిలీ మెస్మరిస్టుల బెడద చాలామటుకు తగ్గిపోయింది కానీ, సాధారణ ప్రజల్లో మాత్రం ఆ నమ్మకం నాటుకుపోయి ఉండిపోయింది.

హిప్నాటిజం శాస్త్ర పరిధిలో అతీంద్రియ శక్తులకు ఎటువంటి స్థానంలేదు. ఒకవేళ ఎవరైనా, అవి హిప్నాటిజం ద్వారా ప్రదర్శించడం జరిగితే యాదృచ్ఛికమే తప్ప వాస్తవం కాదు. హిప్నాటిజం వైద్యరంగానికి చెందిన ఒక శాస్త్రం. ఇందులో మాయలు, మంత్రాలు, అతీంద్రియ శక్తులు లేవని అందరూ గ్రహించాలి. అయితే ఒకటి మాత్రం నిజం. హిప్నోథెరపీ వలన ఒక మనిషిలో అద్భుతమైన మార్పు రావొచ్చు. అతని లోని దుర్గుణాల స్థానే సద్గుణాలు రావొచ్చు, అతని ఆలోచనా సరళిలో మార్పు రావచ్చు. సమస్యలను పరిష్కరించే పద్ధతులలో కొట్టొచ్చినట్లుగా తేడా కనపడవచ్చు. అంత మాత్రాన అదేదో అతీంద్రియ శక్తి వలన సాధించాడనుకోవటం శుద్ధ అమాయకత్వమే అవుతుంది.

హిప్నాటిజం ద్వారా ఒక వ్యక్తిలో మార్పు తీసుకురావటానికి అత్యంత కీలక పాత్ర వహించే సబ్ కాన్షస్ మైండ్ అనబడే అంతఃచేతన స్థితి గురించి రాబోయే అధ్యాయంలో తెలుసుకుందాం.

* * *

13. మనసు తీరుతెన్నులు

ప్రతి వ్యక్తికీ జీవితంలో అనేక ఆలోచనలు ఉంటాయి, అనేక సంఘటనలు జరుగుతాయి, విచిత్ర అనుభవాలను రుచి చూస్తాడు. అయితే అలా సంభవించిన సంఘటనలు అన్నీ అతనికి ఎల్లవేళలా జ్ఞాపకం ఉంటాయని అనుకోవటానికి వీల్లేదు. కొంతకాలం పోయిన తరువాత ఆ విషయాలను గుర్తు చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే, కొన్ని వెంటనే జ్ఞప్తికి రావొచ్చు. మరికొన్ని కొంచెం కొంచెం గుర్తుకు రావొచ్చు, మరికొన్ని ఎదుటివారు గుర్తు చేస్తేనే రావొచ్చు, కొన్ని అసలు గుర్తుకే రాకపోవచ్చు. ప్రముఖ మనో విజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞుడు డాక్టర్ ఫ్రాయిడ్ ఇటువంటి స్థితుల గురించి ప్రస్తావిస్తూ "మన మనసు మహా చిత్రమైనది, అది అదుపు తప్పితే సింహం లాంటిది, మనల్ని కబళించి వేస్తుంది. మనం చెప్పినట్లుగా అణిగి మణిగి ఉంటే గోవు లాంటిది. ప్రతివ్యక్తి మనసూ మూడు స్థాయిలలో పని చేస్తుంది. ఈ మూడు స్థితులను ఏ వ్యక్తి అయినా అనుభవించి తీరవలసినదే. వాటిని "చేతన స్థితి, ప్రాక్ చేతన స్థితి, అచేతన స్థితి" అన్నారు. ఇప్పుడు ఈ స్థితుల గురించి చర్చించుకుందాం."

చేతన స్థితి

ఉదయం లేచింది మొదలు రాత్రి నిద్రపోయేవరకు మనం అనేక మందిని కలవటం జరుగుతుంది. అనేక పనులు చేస్తూంటాము. ఎన్నో దృశ్యాలు చూస్తూంటాము. అవన్నీ ఆ క్షణానికే పరిమితం అవుతాయి. మరీ ముఖ్యమైనదైతేనే కానీ గుర్తుపెట్టుకోము. ఉదాహరణకు మనం రోడ్డుమీద నడుస్తూ ఉంటాము. దార్లో ఒక బస్సు కనబడుతుంది. "అది బస్సు, అందులో ప్రజలు ఒక ప్రదేశం నుంచి మరో ప్రదేశానికి ప్రయాణం చేస్తుంటారు" అని తెలుసు. మరి కొంతసేపటికి ఒక కారు

చూస్తాము. "సామాన్యులు కొనుక్కోలేనిది - ధనవంతులు మాత్రమే కొనుక్కోగలరు" అనో లేదా కారు గురించి మీకున్న అభిప్రాయమో గుర్తుకు వస్తుంది. ఆ సమయంలో బస్సు గురించి పూర్తిగా మార్చిపోతారు. ఈలోగా అందమయిన అమ్మాయో, అబ్బాయో కనపడతారు. దాంతో బస్సు, కారు కూడా మర్చిపోయి, వారిని చూసి ఆనందిస్తూంటారు. ఇంతలో మీ కిష్టమయిన స్నేహితుడు ఎదురయ్యాడనుకోండి, వారితో మాటల్లో పడతారు. ఆ సమయంలో అంతకు ముందు చూసినవన్నీ మర్చిపోతారు. మర్చిపోయినవన్నీ "గతానుభవాలు" అయిపోతాయి. అలా గతించిన అనుభవాల్లో అవసరమైనవి మాత్రం ప్రాక్ చేతన స్థితిలోకి లేదా అచేతన స్థితిలోకి చోటు చేసుకుని భద్రంగా ఉంటాయి. చేతన స్థితిలో, మన దృష్టి ఏ వస్తువు మీద పడితే అది చూడటం, దృష్టి మరలినప్పుడు అది మర్చిపోవటం జరుగుతుందన్న మాట. దానికి సంబంధించిన వివరాలు దానిమీద లగ్నం చేసిన సమయంలో మాత్రమే గుర్తుంటాయనేది దీని సారాంశం.

వాస్తవానికి మన మనసులో "చేతనం" చేసేపని చాలా తక్కువ. అది కేవలం చూడటం వరకే. మిగతా పనంతా ప్రాక్ చేతనం, అచేతనం చేస్తాయి, మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞులు చేతనం గురించి వివరిస్తూ "చేతన స్థితి కేవలం నాలుగోవంతు పని మాత్రమే చేస్తుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఐసుముక్క వేసినపుడు, ఐసు పై భాగం మాత్రమే మనకు నీటిపైన తేలుతూ కనపడుతుంది. మిగతా భాగమంతా నీటిలో మునిగిపోయి ఉంటుంది. ఐసు ముక్కను మనసుతో పోల్చినపుడు పైకి కనబడే భాగాన్ని చేతనస్థితిగా, మునిగిఉన్న భాగాన్ని ప్రాక్, అచేతన స్థితులుగా భావించవచ్చు" అంటారు. ఫ్రెడ్రిక్ జాన్ సన్ అనే హాస్య రచయిత చేతనస్థితి గురించి కొంటెగా వివరిస్తూ "చేతన అనేది ఒక పిసినిగొట్టు వ్యక్తి లాంటిది. అతను సంపాదించి తన దగ్గర ఏమీ ఉంచుకోకుండా, ఇంటి దగ్గర ఎలా పోగుచేస్తూ ఉంటాడో, చేతన స్థితి కూడా అంతే. అతను ఎల్లవేళలా డబ్బు సంపాదిస్తూనే ఉంటాడు. కానీ జేబులో నయా పైసా కూడా ఉండదు. అదే ప్రకారం చేతన స్థితి అనేక సంఘటనలను, అనుభవాలను పోగుచేసి మిగతా స్థితులకు అందచేస్తుంది" అన్నాడు.

ప్రాక్ చేతన స్థితి

చేతన స్థితిలో మనం చూసిన, అనుభవించిన కొన్ని సంఘటనలను నిక్షిప్తం చేసుకునే ఈ స్థితి, హిప్నాటిజంలో అతి ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తుంది. ఈ స్థితిలో ఉన్న జ్ఞాపకాలు ప్రతి వ్యక్తికీ ఎంతో అవసరం. మిమ్మల్ని ఎవరైనా, మీ చిన్నతనంలోని స్నేహితుల పేర్లు చెప్పమన్నారనుకోండి. మీరు ఖచ్చితంగా వెంటనే చెప్పలేరు. ఒకసారి ఆలోచించి, అవసరమైతే కళ్ళు మూసుకుని, గతాన్ని గుర్తు చేసుకుని చెప్తారు. అంటే ప్రాక్ చేతన స్థితిలో దాచి ఉంచినది గుర్తుచేసుకోవడమన్నమాట. అలాగే నిన్న మీ ఇంటికి ఎవరెవరు వచ్చారో చెప్పమని అడిగారనుకోండి. మీరు వెంటనే చెప్పలేరు, ఆలోచించాలి. అంటే ఈ ప్రాక్ చేతన స్థితి అనేది ఒక సినిమా రీలు లాంటిదన్నమాట. మీ మనసు ఒక తెర లాంటిది. పాత విషయం ఏదయినా గుర్తుచేసుకోవాలంటే, సినిమా రీలును వెనుకకు తిప్పి నీ మనసు తెరపై ప్రదర్శించి చూసుకుంటే ఆ విషయం గురించి వెంటనే చెప్పగలుగుతారు.

ఈ స్థితిలో, మనకు ఊహ వచ్చినప్పటినుంచి జరిగిన అన్ని ముఖ్య సంఘటనలు భద్రపరచబడి ఉంటాయి. ఏవి కావాలనుకుంటే వాటిని సినిమా వేసుకుని చూసినట్లుగా అనుభవించవచ్చు. కొంతమంది మామూలుగా అందరితో మాట్లాడుతూ, చేతన స్థితిలో ఉన్నట్లుగానే ఉంటూ, ప్రాక్ చేతన స్థితిలోని సంఘటనలను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుంటూ ఉంటారు. అటువంటి వారు మాట్లాడే మాటలకు పొంతన ఉండదు. వారిని పగటి కలలు కంటున్నారని మిగతా వారు అనడం కూడా మీరు వినే ఉంటారు. ఉదాహరణకు నా దగ్గర ఒక అసిస్టెంటు ఉన్నాడు. అతనితో మాట్లాడుతున్నపుడు చార్లీ చాప్లిన్ విషయం మాటల్లో దొర్లితే, అతని మనసు వెంటనే అంతకు ముందు చూసిన అతని సినిమాల మీదకు మళ్ళి పోతుంది. ఆ తరువాత మనమేమి మాట్లాడినా అతనికి వినబడదు. ఎవరు వచ్చినా, ఎవరు పోయినా కనబడదు. మనం అతన్ని పట్టుకుని కుదిపితే, తిరిగి ఈ లోకంలో పడతాడు.

అదే విధంగా ప్రవర్తించే స్నేహితుడు మరొకడున్నాడు. అతనికి పినతల్లి పేరును ఎవరైనా ఉచ్చరించినా, ఆమె గురించి ఎవరైనా ప్రశ్నించినా, మరుక్షణం మరణించిన ఆమెను తలుచుకుని, తల్లడిల్లిపోతాడు.

ఆమెను శ్మశానములో చితిపై పేర్చి, దహనం చేసిన క్షణాలు గుర్తుచేసుకుని ఎంతో బాధపడుతూ పది పదిహేను నిముషాల వరకు మామూలు మనిషి కాలేడు.

ఈ ప్రాక్ చేతన స్థితి అనేది చేతన స్థితికి, అచేతన స్థితికి మధ్యలో వారధి లాంటిదని ప్రముఖ మనోశాస్త్రజ్ఞుడు పాల్ హోటర్ అభిప్రాయం. అచేతన స్థితిలో దాగివున్న అభ్యంతకరమైన, అసభ్యమైన ఆలోచనలను చేతన స్థితిలోకి ప్రవేశించకుండా ప్రాక్ చేతనం సెన్సారు చేస్తూ ఉంటుందని ఆయన అంటారు. ఉదాహరణకు మీరు ఎక్కువగా అభిమానించే, ప్రేమించే వ్యక్తి ఎదురయినపుడు, వారిపై మీకు సామాజికంగా అభ్యంతరకరమైన ఆలోచనలు కలుగవచ్చు. కానీ మీరు అది వెంటనే పైకి చెప్పరు, చెప్పలేరు. మీచేత అలా చెప్పకుండా చేసే శక్తే ప్రాక్ చేతనం. అలాగే మీకు ఒక వ్యక్తి పట్ల, అతని మతం, లేదా కులం పట్ల సదభిప్రాయం లేకపోవచ్చు. అంత మాత్రాన అతను కనబడినపుడు మీ అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తపరచరు. అది అణచుకుని మామూలుగా నవ్వుతూ మాట్లాడవచ్చు. అది ప్రాక్ చేతనం సెన్సారు చేస్తుంది.

అచేతన స్థితి

అచేతన స్థితిలో ప్రతి వ్యక్తీ కొన్ని నిగూఢమైన అభిప్రాయాలను పదిల పరుచుకుంటూంటాడు. అవి అనాగరికంగానూ, అభ్యంతరకరం గానూ ఉండటం వలన వాటిని బయటకు వెల్లడి చేయడు. (అచేతనస్థితి అంటే అపస్మారక స్థితి కాదు) అగాథమైన ఈ అచేనస్థితిలో నిషిద్ధవాంఛలు, ఇతరులకు ఇబ్బంది కలిగించే కోర్కెలు, జుగుప్సాకరమైన అలవాట్లు ఉండవచ్చు. వాస్తవానికి ఇవి ఒకప్పుడు చేతనస్థితిలో అవిర్భవించినవే. కానీ సంఘానికి భయపడి, అవి అచేతనంలోకి పోతాయి. ఉదాహరణకు ఒక యువకుడు తల్లిని కామించాడనుకోండి. ఆ విషయం పైకి ఎలా చెప్పగలడు? చెప్పినా సమాజం ఊరుకోదుగదా! అందుచేత ఆ ఆలోచనను అచేతనంలో అణచిపెట్టి ఉంచుకుంటాడు. ఈ కోర్కెను మనో విజ్ఞానశాస్త్రంలో ఈడిపస్ కాంప్లెక్స్ అంటారు.

ఈడిపస్ అనే వ్యక్తి తండ్రి అని తెలియక ఆయనను చంపి, తల్లిని వివాహమాడి, ఆవిడ ద్వారా సంతానాన్ని పొందుతాడు. అందుచేత తల్లిని కొడుకు కామించినా, కూతురును తండ్రి, లేదా తండ్రిని కూతురు

కామించినా ఇటువంటి అభ్యంతరకరమైన కోర్కెలున్న వారిని ఈడిపస్ కాంప్లెక్సు మరియు ఎలక్ట్రా కాంప్లెక్సు బాధితులని అంటారు.

అంతేకాకుండా తనకన్నా అందంగా, ఆకర్షణగా పరిపక్వం చెందుతున్న కుమార్తెలను చూసి ఈర్ష్యపడే తల్లులుంటారు. అటువంటి సమయంలో వారు కుమార్తెలపై అనవసరంగా కోపం తెచ్చుకుంటూ ద్వేషిస్తూ ఉంటారు. నిజానికి వారికి ఈర్ష్య ఉన్నట్లుగా వారికి తెలీదు. ఇటువంటి స్థితిని మెడియా కాంప్లెక్సు అంటారు. ఇలా చెప్పుకుపోతుంటే అనేక రకాల కాంప్లెక్సులు చాలా ఉన్నాయి. మనకు ఈ సబ్జక్టుతో అవసరమైనవి మాత్రమే ఇందులో ప్రస్తావించడం జరుగుతుంది. ఈ కాంప్లెక్సులే కాకుండా స్వజాతి సంపర్కం, పరస్త్రీ వ్యామోహం లేదా పరపురుషుడితో సంపర్కం కోరుకోవడం వంటి అనేక రకాల సెక్సు పరమైన కోర్కెలు అచేతనస్థితిలో అణగదొక్కబడి ఉంటాయి. అవి తీర్చుకునే అవకాశం లేనపుడు కలల ద్వారా బయట పడుతూంటాయి. కొంతమంది ధైర్యంగా తమ వాంఛలను బహిరంగంగా తీర్చుకుంటారు కూడా. ఉదాహరణకు ఇపుడు అమెరికావంటి దేశాల్లో హోమోసెక్సువల్ క్లబ్బులు ఎన్నో ఉన్నాయి. వాటిలో సభ్యులు స్వజాతి వ్యక్తులతోనే సంపర్కం పొందుతుంటారు. ఆడవారికి, మగవారికి వేరు వేరు క్లబ్బులు ఉన్నాయి.

కేవలం అభ్యంతరకరమైన వాంఛలు, అలవాట్లే కాకుండా మన శరీరంలో జరిగే అనేక పనులు అచేతనస్థితి ఆదేశానుసారమే జరుగు తుంటాయి. ఉదాహరణకు అనుక్షణం మన శరీరంలో జరిగే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు, రక్తప్రసరణ, గుండె కొట్టుకోవడం, ఊపిరి తీసుకోవడం వంటి ప్రక్రియలు మనకు తెలియకుండానే జరుగుతుంటాయి. అయితే అచేతనంలో ఈ ప్రక్రియల గురించి అనుమానం కానీ, భయంకానీ, అకారణంగా వచ్చిందంటే మాత్రం అక్కడి నుంచి మొదలవుతుంది. మానసిక అనారోగ్యం. అది శరీరంపై కూడా పనిచేస్తుంది.

సబ్ కాన్షస్ మైండ్

ఇంతవరకు వివరించిన మూడు స్థితులైన చేతనస్థితి, ప్రాక్‌చేతన స్థితి, అచేతనస్థితుల్లో మొదటి స్థితిని మినహాయిస్తే మిగతా రెండు స్థితులను కలిపి సబ్ కాన్షస్ మైండ్‌గా వ్యవహరిస్తారు శాస్త్రజ్ఞులు.

అంటే ప్రాక్‌చేతన స్థితిలోని ఆలోచనలు, అచేతన స్థితిలోని ఆలోచనలు సబ్‌కాన్షస్‌మైండ్ వర్గంలోనికి వస్తాయి. ఈ సబ్‌కాన్షస్‌మైండ్‌ని, ఉపచేతనం అనీ అంతఃచేతనం అనీ అంటూంటారు.

హిప్నాసిస్ ద్వారా ఒక వ్యక్తికి చికిత్స చేయవలసి వచ్చినపుడు అతనిని నిద్రలాంటి ట్రాన్స్‌లోకి పంపినపుడు అతని సబ్‌కాన్షస్‌మైండ్ పనిచేస్తుంది. అపుడు అతని వ్యాధికి మూలం తెలుసుకోవచ్చు.

ఉదాహరణకు నా వద్దకు ఒక సీనియర్ మిలటరీ ఆఫీసరు ఒకసారి, ఒక విచిత్రమైన సమస్యతో వచ్చాడు. అదేమంటే ఆయనకు బుర్ర మీసాలున్న వారిని చూస్తే భయమట. మిలటరీలో ప్రతి రెండవ లేదా మూడవ వ్యక్తికీ బుర్రమీసాలుంటాయి. అయినా సరే, ఆయన వారిని వీలయినంత వరకు చూడకుండా జాగ్రత్త పడ్డాడట. పోనీ పిరికిమనిషా అంటే కాదు. పాకిస్తాన్ యుద్ధంలో చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర వహించి ప్రశంసలు కూడా పొందాడు. తన బాధను ఎలాగయినా నయం చేయమని ప్రాధేయపడ్డాడు.

అయనను హిప్నటైజ్ చేసి గాఢమైన స్థితిలోకి పంపాను (అలా పంపడానికి నేను ఆరుసార్లు ఆయనను హిప్నటైజ్ చేయవలసి వచ్చింది.) అయన నిద్రలోకి వెళ్ళిన తరువాత, సబ్‌కాన్షస్‌మైండ్ పని చేస్తున్నదనే విశ్వాసం కలిగిన తరువాత ఆయన ఏజ్ రిగ్రెషన్, (వయసును వెనుకకు మళ్ళించే ప్రక్రియ) చేయటం ప్రారంభించాను. ఒక్కొక్క సంవత్సరం వెనుకకు పంపుతూ, ప్రతి సారీ, "మీకు ఇపుడు మీసాల వాళ్ళు అంటే భయం ఉందా?" అని అడుగుతుండేవాడిని. అతను "ఉంది" అని సమాధానం చెప్పేవాడు. పన్నెండు సంవత్సరాల వయసు వచ్చినపుడు "ఇపుడు నాకు మీసాల వాళ్ళంటే భయం లేదు" అని చెప్పాడు. ఆ సమయంలో కొన్ని ప్రశ్నలు వేసినప్పుడు అతను అసలు విషయం చెప్ప గలిగాడు. అతనికి పన్నెండు సంవత్సరాల వయసులో ఇంట్లో రాత్రి దొంగలు ప్రవేశించి సామాను మూటలు కడుతున్న సందర్భంలో అతను చూశాడట. అందులో ఒక దొంగకు బుర్ర మీసాలున్నాయి. ఆ దొంగ ఈ అబ్బాయి చూడటం గమనించి కత్తి తీసుకొని దగ్గరకు వచ్చి "అరిచావంటే పొడిచేస్తా" అని బెదిరించాడట. ఆ దృశ్యం అతని మనసులో నాటుకుపోయింది. అది అతని చేతనస్థితి నుంచి ఉపచేతనంలోకి జారిపోయింది. పెరిగి పెద్దవాడయిన తరువాత ఆ విషయం మర్చి పోయాడు కానీ మీసాల భయం ఉండిపోయింది. అది

అతనికి ఎందుకు వచ్చిందో కూడా అతను గుర్తు తెచ్చుకోలేకపోయాడు. హిప్నాటిజం ద్వారా ఆ స్థితిని గుర్తుకు తీసుకురాగలిగాను. తరువాత తగిన వైద్యం చేయటం జరిగింది.

అదే ప్రకారం మనలో కొన్ని భయాలు, ఆందోళనలు మనకు కారణం తెలియకుండా కలుగుతూ ఉంటాయి. వాటి మూలం తెలుసుకోవాలంటే హిప్నటైజ్ చేసి, సబ్ కాన్షస్‌మైండ్ ద్వారా తెలుసుకొని, వారికి తిరిగి ఆ స్థితిలోనే ధైర్యం కలిగించే సజెషన్లు ఇస్తే వారు ఆ బాధనుంచి విముక్తులు కాగలరు. సైకాలజిస్టులు, సైకియాట్రిస్టులు, వాటి మూలాన్ని సైకో ఎనాలసిస్ (మనో విశ్లేషణ) ద్వారా తెలుసుకుంటూంటారు. అయితే మీరు గుర్తు పెట్టుకోవలసిన దేమిటంటే, ఆ రుగ్మత కేవలం మానసికంగా కలిగినది మాత్రమే అయిఉండాలి అని అశ్రద్ధచేస్తే మాత్రం తప్పనిసరిగా అవి శారీరక రుగ్మతలుగా మార్పు పొందడానికి చాలా అవకాశాలు ఉన్నాయి. అంటే ఆ ఉద్రేక, ఉద్వేగాలు, రక్త ప్రసరణ, గుండెల మీద పనిచేయవచ్చు.

సబ్ కాన్షస్‌మైండ్‌లో దాగి ఉన్న భయాలు, అణగదొక్కబడిన కలల ద్వారా బయటపడుతూ ఉంటాయని సైకాలజిస్టులు విశ్వసిస్తారు.

★ ★ ★

14. కలలు - అర్థాలూ - విపరీతార్థాలు

హిప్నాటిజం అభ్యసించే వారందరు కలల వృత్తాంతం గురించి తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలి. కారణమేమంటే కలలు కనే సమయంలోనూ, గాఢమైన హిప్నాటిక్ నిద్రలో అనుభూతులు పొందుతున్నప్పుడు, ఆ వ్యక్తియొక్క హృదయం ఒకే రకంగా స్పందిస్తూ ఉంటుంది. అచేతన స్థితిలో అణచివేసిన ఆలోచనలు చేతన స్థితిలో పొందిన అనుభవాలు ఆ వ్యక్తి కలలో నెమరువేసుకోవడం జరిగితే, హిప్నాటిక్ నిద్రలో అవే ఆలోచనలను హిప్నాటిస్టు యొక్క సూచనల సహాయంతో నెమరు వేసుకోగలుగుతాడు. అంతే తేడా.

అయితే ఒక వ్యక్తి నిద్రలో చూసిన కలలకు అసలు అర్థం ఉందా? అనే విషయం గురించి అనాదిగా అనేక మంది మేధావులు, పండితులు, శాస్త్రజ్ఞులు, రచయితలు తమ అభిప్రాయాలను వివిధ రకాలుగా ప్రవచిస్తున్నారు. పురాణ కాలం నుంచి కలల గురించి రకరకాల కథలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. స్వప్న ఫలితాలు ఆ రోజుల్లో మనిషిని మరీ భయపెట్టే పద్ధతిలో కానీ, లేదా అదృష్టం కలిసి వస్తుందని సోమరిపోతుగా చేసేవి గానో ఉంటాయి. ఈ మూఢనమ్మకాలు దాదాపు పంతొమ్మిదో శతాబ్దం చివరి వరకు ఉండేవి. ఇరవయ్యో శతాబ్దం ప్రారంభంలో మనో విజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞుడు ఫ్రాయిడ్ కలల గురించి ఒక గ్రంథం విడుదలచేసి, అందులో కలల గురించి కూలంకషంగా చర్చించాడు.

ఒక వ్యక్తికి వచ్చిన కల గురించి విశ్లేషించడానికి అతను పెరిగిన వాతావరణం, ఆర్థిక పరిస్థితులు పరిసరాల ప్రభావం, అతని స్నేహితులు లేదా స్నేహితురాళ్ళతో పరిచయం వంటివి పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. అతని అచేతన స్థితిలో అట్టడుగున అణచి ఉన్న కొన్ని వాంఛలు కలలద్వారా బయటకు వచ్చి అతనికి తృప్తిని కలిగిస్తాయని అన్నారు.

అంతే కాకుండా ఆ వ్యక్తి తన భవిష్యత్తు గురించి ఊహించుకున్న విషయాలు, కోర్కెల గురించి అతను పదే పదే తలుచుకోవటం వలన అవి కలలో సఫలం అయినట్లో, విఫలం అయినట్లో ప్రత్యక్షమవ వచ్చునని కూడా ఆయన ప్రవచించారు. విఫలం అవటానికి ఆ వ్యక్తిలో ఆ కోర్కెపట్ల పూర్తి నమ్మకం లేక పోవడం, అది జరగదేమోననే భయమే కారణమని ఆయన అభిప్రాయం. అతను ఉదయం లేవగానే తన కలను యధాతధంగా చెప్పగలిగితే అతని కలను ఖచ్చితంగా విశ్లేషించవచ్చునని ఆయన విశ్వాసం.

ఒక వ్యక్తి గాఢమైన హిప్నాటిజం నిద్రలో ఉన్నప్పుడు కూడా అతనిలో అణగిఉన్న కోర్కెలు స్వాతంత్ర్యం పొందడానికి అవకాశం ఉంది. అతనిలోని భయాలు, ఆందోళనలు, ఆ కలలో అతన్ని మరింత పిరికివాడుగా చేయవచ్చు. ఆ సమయంలోనే హిప్నాటిస్టు చొరవ చేసుకుని అతని సమస్యను అర్థం చేసుకుని లాలిస్తూ, బుజ్జగిస్తూ, అతనికి ధైర్యం చెప్తాడు.

ఎక్కువగా సిగరెట్టుకాల్చే ఒక వ్యక్తి తాను సిగరెట్లు కాల్చడం మానివేసినట్లు, ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు అభినందిస్తున్నట్లుగా కల గనవచ్చు. అంటే ఆ వ్యక్తికి సిగరెట్లు మానాలనే కోరిక మనసులో తీవ్రంగా ఉందన్న మాట. "ధూమపానం ఆరోగ్యానికి హానికరం" అనే వాక్యం అతను చదివినపుడు అతని చేతన స్థితి పనిచేసి తరువాత అది కాల్చడంలో నిమగ్నమవుతుంది. కానీ ఆ వాక్యం అతని అంతః చేతనంలోకి జారుకుని అక్కడ పదిలంగా ఉంటుంది. అంతః చేతనం అతనిని సిగరెట్ మాన్పించాలని ప్రయత్నం చేస్తుంది. కానీ చివరకు ఓడిపోతుంది. అపుడు ఆ కోరికను స్వప్నాలద్వారా వెల్లడించుకుని తృప్తి పొందడం జరుగుతుంది. హిప్నాటిజం ద్వారా సిగరెట్లు మాన్పించే విషయంలో హిప్నాటిస్టు ఆ వ్యక్తిని అంతః చేతన స్థితికి తీసుకెళ్ళి, ఆ స్థితిలో అతనికి సిగరెట్ ప్రమాదాల్ని వివరించి, కాలిస్తే జరగబోయే పరిణామాలను చెప్పి, ఆ సిగరెట్ అంటే అసహ్యం కలిగించేలా చేయవచ్చు. అయితే ఒక ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే ఆ వ్యక్తి సిగరెట్లు విపరీతంగా కాలుస్తున్నా మానివేయాలనే సంకల్పం మాత్రం మనసులో ఉండి తీరాలి. అంతేకాని "ఏమండీ హిప్నాటిస్టుగారూ! నాకు సిగరెట్లు మానాలని లేదు. మీరేదయినా ప్రయత్నంచేసి మాన్పించగలిగితే నాకు అభ్యంతరం లేదు." అనే వారికి ఇది పనిచేయదు.

స్వాప్నిక జగత్తుపై అనేక పరిశోధనలు జరిపిన ప్రముఖ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞుడు డాక్టర్ అసెరిన్స్కీ ప్రస్తావిస్తూ "అసలు మనిషి నిద్రపోయినపుడు అతని శారీరక అలసట తీరటమే కాకుండా, మానసిక సంఘర్షణలకు, ఒత్తిడులకు కూడా ఎంతో ఉపశమనం కలుగుతుంది. ప్రతి మనిషికీ నిద్ర చాలా అవసరం. శారీరక, మానసిక అలసటలకు ఉపశమనం కలిగించే ప్రక్రియ ఇది" అన్నారు.

నిద్రలో ఉన్న వ్యక్తి పొందే అనుభవాలను, అనుభూతులను రికార్డు చేసే యంత్రాన్ని కూడా మన శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొని మానవాళికి ఎంతో సహాయం చేశారు. ఎలక్ట్రో ఎనిసెఫలోగ్రాఫ్ (ఇ.ఇ.జి.) అనబడే ఈ యంత్రం ద్వారా మెదడు ఆలోచించే వేగాన్ని, సరళిని, ఉద్రేక, ఉద్వేగ, శాంత స్వభావాలను, గ్రాఫ్ మీద రికార్డు చేయవచ్చు.

అమెరికాకు చెందిన మానసిక శాస్త్రవేత్త, హిప్నాటిస్టు అయిన డాక్టర్ విలియమ్ క్లయ్‌బోర్న్, నిద్రలో ఉన్న వ్యక్తిని, గాఢమైన హిప్నాటిక్ నిద్రలో ఉన్న వ్యక్తిని, పై యంత్రం ద్వారా పరీక్ష చేసి, గ్రాఫ్‌మీద రికార్డు అయిన ఫలితాలను చూసి, రెండు స్థితులకు చెప్పుకోదగ్గ మార్పేమీ లేదని ప్రకటించారు. అయితే నిజమైన నిద్రలోని వ్యక్తి ఆలోచనలు అతనివే ఉంటాయి. హిప్నాటిక్ నిద్రలోని ఆలోచనలు హిప్నాటిస్టు ద్వారా సూచించబడినవి ఉంటాయి అని కూడా అన్నారు.

మనం రాత్రి నిద్రపోయినప్పటినుంచి తెల్లారేవరకు ఎన్నో కలలుకంటూ ఉంటాము. అందులో మనకు కొన్నే గుర్తుంటాయి. మరికొన్ని అసలు గుర్తుకే రావు. వచ్చిన ప్రతి కలకూ అర్థం ఉండకపోవచ్చు కానీ, బాగా అలస్యంగా, అంటే తెల్లవారేముందు వచ్చే కలకు, బాగా గుర్తుండి పోయే కలలకు అర్థం ఉంటుందని విలియమ్ కయ్‌బోర్న్ అభిప్రాయం. అందుకే కాబోలు మన వాళ్లు తెల్లవారు ఝామున వచ్చే కలలు నిజమవుతాయని నమ్ముతారు. తన సిద్ధాంతాన్ని వివరిస్తూ విలియమ్ "మనం ఒక మీటింగుకనో, ఒక మిత్రుడిని కలవడానికనో ఇంటి నుంచి బయలుదేరుతాము. దార్లో అనేక దృశ్యాలు చూస్తుంటాము. తెలిసిన వాళ్ళని పలకరిస్తాము. అవసరమైతే షాపింగు చేస్తాము. లేదా తినటమో, తాగడమో చేసి చివర్లో మీటింగుకి వెళ్తాము. ఈ దారి మధ్యలో జరిగిన సంఘటనలు, చూసిన దృశ్యాలు ఎటువంటి ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకోవు. మర్నాడు ఎవరైనా "నిన్న ఎక్కడికి వెళ్ళావు?" అని

ప్రశ్నిస్తే, 'మీటింగు' అని మాత్రమే సమాధానం చెప్తాము. అలాగే మన కలల్లో కూడా, ముందుగా అనేక సంఘటనలు జరుగుతుంటాయి, ఎందరినో కలుస్తాము. మాట్లాడుతాము. వాళ్ళెవరో, ఎక్కడివారో కూడా మనకు గుర్తుండదు. అయినా మాట్లాడుతాము. ఎక్కడెక్కడో తిరుగుతాము, చివర్లో గమ్యానికి చేరుకుంటాము. అక్కడ జరిగిన సంఘటనలను జాగ్రత్తగా విశ్లేషిస్తే మూల కారణం సునాయాసంగా తెలుసుకోవచ్చు" అన్నాడు.

కలల్లో కనబడే వస్తువుల గురించి ప్రస్తావిస్తూ ఫ్రాయిడ్ "కలలో మనం విశేషంగా చూసే, అంటే ఎక్కువగా కనబడే వస్తువులు కొన్ని ఉంటాయి. వాటికి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తికి కలలో జాడీలు, పీపాలు, గుంటలు గుహలు, మామిడిపళ్ళు, ఆపిలుపళ్ళు ఎక్కువగా కనబడితే, అతనికి స్త్రీ సాంగత్యం అవసరం. అలాగే ఆడవారికి పొడవైన కర్రలు, పాములు, తాళంచెవులు, బాకులు, శూలాలు, తీయని పదార్థాలు ఎక్కువగా కనబడితే, పురుషుడిని కోరుకుంటున్నట్లు" అని అభిప్రాయ పడ్డాడు. అయితే ఫ్రాయిడ్ అనంతరం వచ్చిన సైకాలజిస్టులు చాలామంది అతని సిద్ధాంతంతో ఏకీభవించలేదు. కొంతమంది అంగీకరించారు. మరి కొంతమంది ఆ సిద్ధాంతానికి కొన్ని మార్పులు చేశారు. మరికొందరు అంగీకరించలేదు. ఏదిఏమైనా, కలలుగనే వ్యక్తిలో అణచివున్న వాంఛలకు, అతనికి కలలో కనబడే వస్తువులకు ఎంతో కొంత సంబంధం ఉంటుంది – అనే విషయాన్ని మాత్రం మేధావులందరూ అంగీకరించారు.

కలల గురించి రాయాలంటే వెయ్యి పేజీలయినా సరిపోవు. కానీ మన "వైజ్ఞానిక హిప్నాటిజం"కు సంబంధించినంత మట్టుకే ఈ అధ్యాయంలో ప్రస్తావించాను. అయితే ఒక ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే మన పూర్వీకులు ప్రవచించినట్లుగా "పళ్ళు, పువ్వులు కనబడితే అనుకోని అదృష్టం వస్తుందనీ, లక్షల కొలది లాటరీలో వస్తుందనీ, శవం కనబడితే పెళ్ళి అవుతుందనే" లాంటి విశ్వాసాలకు మనం తిలోదకాలు ఇవ్వాలి. 'కల' అనేది అందరికీ వస్తుంది. ఆ కలలో అనేక వస్తువులు అందరూ చూస్తారు. ఒక యాచకుడు కూడా కలలో పళ్ళు, పువ్వులు చూడవచ్చు. మరి మర్నాడు అతను లక్షాధికారి ఎందుకు అవటం లేదు? కాబట్టి కలలో వచ్చిన వస్తువులు, సంఘటనలనుబట్టి అందరికీ ఒకే రకంగా ఫలితాలు ఉంటాయి అనేది వట్టి అబద్ధం.

15. జ్ఞాపక శక్తి

కొంతమంది విద్యార్థినీ విద్యార్థులు నన్ను అడుగుతూ ఉంటారు. "హిప్నాటిజం ద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకోవచ్చా?" అని. ఖచ్చితంగా పెంపొందించుకోవచ్చు అని నేను సమాధానం చెపుతూంటాను. అయితే ముందుగా వారి జ్ఞాపకశక్తి గురించి కొంత విశ్లేషణ చేయవలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంది. ఇటీవల కాలంలో యువతీ యువకులు ఎక్కువగా ఎదుర్కొంటున్న సమస్య మతిమరుపు. పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్న కొద్దీ వారిలో ఈ సమస్య మరీ ఎక్కువవుతూండడం మనం గమనించవచ్చు. దానికి ముఖ్య కారణం వారిచ్చుకునే నెగెటివ్ సజెషన్. అంటే తమకు జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతూందనే భావన వారి మనసులోకి వచ్చి చదివినది కూడా మర్చిపోతామేమోనని భయంతో తమకు తెలియకుండానే మతిమరపును ఆహ్వానిస్తారు. వారిలో లేని అవలక్షణాలను నెగెటివ్ సజెషన్ ద్వారా తెచ్చుకుని మధనపడతారు. వాస్తవానికి వైద్య శాస్త్ర సిద్ధాంతాల ప్రకారం జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం అనేది అసలు ఉండదు. వృద్ధాప్యం, అనారోగ్యం, మత్తుమందుల ప్రభావం, మానసిక అలసటలు ఉన్నపుడు తప్ప మామూలు పరిస్థితిలో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గదు. అది తగ్గిపోతోంది అని ఊహించుకుని భయపడటం వలన అది తగ్గినట్లు అనిపించవచ్చు కానీ అది నిజం కాదు.

ఉదాహరణకు మీరు ఇంట్లో స్నేహితులతో మాట్లాడుతూ అనాలోచితంగా కళ్ళజోడును తీసి దాని స్థానంలో పెట్టడానికి బదులు మరెక్కడో పెడ్తారు. తరువాత అది అవసరమయినపుడు వెతికివెతికి, చిరాకుపడి చికాకుతో జుట్టు పీక్కుని మిమ్మల్ని మీరు నిందిచుకుంటూ మతిమరపు ఎక్కువయిపోతూందని బాధపడటం ప్రారంభిస్తారు. ఇక ఆ క్షణం నుంచి జరిగిన ప్రతి చిన్న విషయంలో మీరేదో మర్చిపోయినట్లుగా భావిస్తూ, నిజంగా కొన్ని విషయాలను మర్చిపోతారు. దానికి కారణం నెగెటివ్ సజెషన్. అది ఎంత గుర్తు చేసుకుందామని ప్రయత్నిస్తే అంత

మర్చిపోతుంటారు. కానీ ఆ నెగెటివ్ సజెషన్ స్థానంలో "పాజిటివ్ సజెషన్" అవలంబిస్తే, మీకన్నా అదృష్టవంతులు మరొకరు ఉండరు. "నేను మర్చిపోను. నా జ్ఞాపకశక్తి రోజు రోజుకీ పెరుగుతోంది. మతి మరుపు బాధ నాకు లేదు." అని అనుకుని విషయాలను గుర్తు పెట్టుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఇది అందరికీ సాధ్యపడక పోవచ్చు. దానికి అనేక కారణాలు వుండవచ్చు. అటువంటి సమయంలో హిప్నాటిస్టు సహాయంతో ఆ పనిని సునాయాసంగా చేసుకోవచ్చు.

హిప్నాటిస్టు మిమ్మల్ని హిప్నటైజ్ చేసి, మీరు ప్రశాంతమైన నిద్రను అనుభవిస్తున్నపుడు "మీరు ప్రశాంతమైన స్థితిలో వున్నారు.... హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు..... ఈ క్షణం నుంచి మీలో ఒక కొత్త శక్తి ప్రవేశిస్తుంది.... దాని వలన జ్ఞాపకశక్తి ఎంతగానో పెరుగుతుంది.... మీరు చదివిన ప్రతి విషయాన్నీ తు.చ. తప్పక గుర్తుపెట్టుకోగలుగుతారు. ఏది అవసరమో అది మీరు బాగా గుర్తుపెట్టుకుంటారు. అది చదివే ముందు "ఇది నేను మర్చిపోను....బాగా గుర్తుంచుకుంటాను." అని మీలో మీరు మూడుసార్లు అనుకుని చదవటం ప్రారంభిస్తారు. [ఇక్కడ వారిలో ఉన్న నెగిటివ్ థింకింగ్ స్థానంలో పాజిటివ్ థింకింగ్ వచ్చేలాగ సజెషన్ ఇవ్వడం జరిగింది].. . మతిమరుపు అనేది మీకు జీవితములో ఉండదు... మీ జ్ఞాపకశక్తిని చూసి ఒక్కొక్కసారి మీరే ఆశ్చర్యపోతూంటారు.... ప్రతి ముఖ్య విషయాన్ని మీరు ఖచ్చితంగా గుర్తుపెట్టుకోగలుగుతారు.... మీ జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరుగుతుంది.... బాగా పెరుగుతుంది" అంటూ సజెషన్లు ఇవ్వాలి. [ఈ సజెషన్లు ఇవ్వడానికి అసలు ముందుగా నిద్రలోకి ఎలా పంపాలి? ఏయే సజెషన్లు ఇవ్వాలి అనేది మరి రెండు అధ్యాయాల తరువాత చెప్తాను.]

ఆ ప్రకారంగా సజెషన్లు ఇచ్చినందువలన వారిలో ఉన్న మతిమరుపు మాయమవటం ఖాయం. హైదరాబాదులోని ఒక ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులపై నేనీ ప్రయోగం చేసి సత్ఫలితాలను పొంద కలిగాను. క్లాసులో సోమరిపోతులుగా పేరు పొంది, సరి అయిన మార్కులు రాక అందరి విమర్శలకు గురి అవుతున్న నేను మొదట మాట్లాడినపుడు వాళ్ళు ఇలా అన్నారు. "మాకు బాగా చదువుకోవాలనీ, ఇతర విద్యార్థుల్లాగా మంచి మార్కులు తెచ్చుకోవాలనీ ఉంటుంది. కానీ ఎంత చదివినా గుర్తు ఉండటం లేదు. ఒకవేళ గుర్తుండి రాసినా మాకు మార్కులు వెయ్యరు.

(ఇది కేవల వారు ఊహించుకున్న భయం మాత్రమే) అందుచేత చదవడం అనవసరం" అని విరక్తిగా సమాధానం చెప్పారు. వారిపై ప్రయోగం చెయ్యాలనే ఉద్దేశ్యంతో నేను వారందరినీ హిప్నటైజ్ చేసి, తగు సజెషన్లు ఇచ్చి, చదువుపై భక్తి శ్రద్ధలు పెరిగే లాగ చేయగలిగాను, ఆ పదిమందిలో ఏడుగురు విద్యార్థులు నెలరోజులు తిరక్కుండా ఉత్తమ విద్యార్థులుగా మారి, మొదటి రాంకులు పొందసాగారు. మిగతా ముగ్గురూ కాకపోవటానికి కారణం, వారికి చదువంటే శ్రద్ధ లేకపోవచ్చు.... లేదా ఇంట్లో సరైనా వాతావరణం లేకపోవచ్చు లేదా అనారోగ్యం కావచ్చు.

నేను రాయబోయే ఈ చికిత్సాపద్ధతులను ముఖ్యంగా టీచర్లు చదివి, విద్యార్థులపై ప్రయోగించి వారి జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించి, వారిపై వారికి విశ్వాసం కలిగించేలా కృషి చేస్తే, భవిష్యత్తులో వారు ఆదర్శ పౌరులుగా మారి, దేశానికి ఎంతో ఉపయోగపడవచ్చు. ఒక పిల్లవాడిని బాగు చేయాలన్నా, పాడుచేయాలన్నా, అది తల్లిదండ్రుల పెంపకం, టీచర్ల క్రమశిక్షణను బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది.

పిల్లల్లో మతిమరుపు పెరుగుతూందని అనుకోవడం సరయిన అభిప్రాయం కాదు. వారికి ఇతరత్రా ఎటువంటి అనారోగ్యమూ లేనపుడు వారికి మతిమరుపు పెరగటానికి అవకాశం లేదు. మిగతా వారిలాగే జ్ఞాపకశక్తి వారికీ వుంటుంది. అయితే కొన్ని డిగ్రీల తేడా వుండవచ్చు. వాస్తవానికి పిల్లల్లో మానసిక వికాసానికి తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు ముఖ్యపాత్రను వహిస్తారు. తమ పిల్లలను పెంచేటప్పుడు ఎన్నో ఆశలు, ఉద్దేశాలు పెట్టుకుంటారు. కానీ పిల్లలు చేరుకునే గమ్యం మరొకలా వుండవచ్చు. ఆ వ్యత్యాసాన్ని గమనించి వారు తల్లడిల్లిపోవచ్చు. పిల్లలు కూడా తాము తల్లిదండ్రులు అనుకున్న స్థితికి చేరుకోలేక పోయామని ఎంతగానో బాధపడవచ్చు. కానీ దానికి కారణం తల్లిదండ్రులు, లేదా పెంచిన వారు, ఉపాధ్యాయులు, పరిసరాల ప్రభావం అని వారికి తెలియదు. అటువంటి దురదృష్టవంతులకు హిప్నాటిజం దివ్యమైన ఔషధం.

ఒకసారి విజయవాడలో బ్యాంకు ఆఫీసరుగా పనిచేస్తున్న ఒకాయన భార్యతోపాటు నా వద్దకు వచ్చారు. వారి వెంట పదేళ్ళ కొడుకు కూడా ఉన్నాడు. వస్తూనే వాళ్ళు పరిచయం చేసుకుని కొడుకుమీద కంప్లెయింటు చేయటం మొదలు పెట్టారు.

ఆవిడ మాట్లాడుతూ "మా వాడు ఎందుకూ పనికిరాని సన్యాసి, వాడికి చదువురాదు... ఎంత చదివినా గుర్తు ఉండటం లేదు.

చదివింది మర్చిపోతున్నాడు.... నేను రాత్రంతా కూర్చుని చదివించినా.... వీడు ఉదయానికి మర్చిపోతున్నాడు. పరీక్ష హాలులోకి పోయిన మరుక్షణం చదివిందంతా మర్చిపోతున్నాడు. ఇలా వుంటే వీడు ఎందుకూ పనికి రాడు. రిక్షా నడుపుకోవాలి.... లేదా ముష్టి ఎత్తుకోవాలి" అంటూ ఆవేశంగా ఊగిపోతూ తిట్టింది.

తండ్రి కూడా అంతే స్వరంలో కొడుకుమీద ఫిర్యాదు చేశాడు. కొడుకు తలదించుకుని కళ్ళనీళ్ళు పెట్టుకుని మౌనంగా కూర్చున్నాడు. వాళ్ళ ఫిర్యాదులన్నీ అయిన తరువాత నేను అబ్బాయితో యిలా మాట్లాడాను.

"ఏం బాబూ! మీ అమ్మానాన్నలు చెప్పింది విన్నావు కదా! అదంతా నిజమేనా?"

"నిజమే అంకుల్.... నేను ఏది చదివినా గుర్తుండటం లేదు" అన్నాడు.

"గుర్తు లేకపోవటం అనేది ఒక్క సబ్జక్టులోనా? లేదా అన్నీనా?"

"అన్ని సబ్జక్టులు అలాగే ఉంటాయి. నేను ఎంతో చదువుకుని వెళ్తాను.... పరీక్ష హాల్లో అడుగుపెట్టడం చాలు మరుక్షణం అంతా మర్చి పోతాను. ఎంత గుర్తుచేసుకుందామన్నా గుర్తుండి చావటం లేదు."

"అది సరే! చదువు సంగతి వదిలేయ్. నీ హాబీలేమిటి?"

"క్రికెట్" అన్నాడు ఉత్సాహంగా. "క్రికెట్ గురించి ఏదడిగినా చెప్పగలను"

"సంతోషం. అయితే నేనో ప్రశ్న అడుగుతాను చెప్పు. క్రికెట్‌లో మొట్టమొదటి ప్రపంచ కప్ ఆట ఎక్కడ జరిగింది."

"ఇంగ్లండులో 1975లో జరిగింది."

"తరువాత ఎక్కడ జరిగాయి" అడిగాను.

"రెండవ ప్రపంచ కప్ 1979 లోనూ, మూడవది 1983 లోనూ జరిగాయి" అన్నాడు.

"సరే ఆ కప్‌లు ఎవరు గెల్చుకున్నారు?"

"మొదటిసారి వెస్టిండీస్, రెండవసారి కూడా వెస్టిండీసే, మూడవసారి ఇండియా."

"వెరీ గుడ్! మరో ప్రశ్న 1986 షార్జాలో జరిగిన ఆటలో అందరి కన్నా బాగా బౌలింగ్ చేసింది ఎవరు?"

"మణీందర్‌సింగ్, నాలుగు వికెట్ల నష్టానికి కేవలం 22 పరుగులు ఇచ్చాడు."

"రైట్! ఇంతవరకు జరిగిన ఒన్‌డే మ్యాచ్‌లలో అత్యధిక స్కోరు ఎవరు చేశారు? ఎప్పుడు?"

"1983లో శ్రీలంక, పాకిస్తాన్‌ల మధ్య జరిగింది. ఆ రోజు తొమ్మిది వికెట్ల నష్టానికి 288 పరుగులు తీశారు."

అలా నేను అడిగిన ప్రతి ప్రశ్నకు ఖచ్చితమైన సమాధానం తడుముకోకుండా గడగడా చెప్పసాగాడు. అతను అలా చెప్తూంటే తల్లిదండ్రులు తెల్లమొహం వేసుకుని నోరు తెరుచుకుని అలా ఉండిపోయారు.

నేను అడిగాను "ఏవమ్మా! ఈ అబ్బాయికేనా మీరు జ్ఞాపకశక్తి లేదనీ, మతిమరుపుతో బాధపడుతున్నాడనీ ఫిర్యాదు చేశారు."

ఏం సమాధానం చెప్పాలో తెలియక ఇద్దరూ మౌనంగా ఉండిపోయారు. ఆ అబ్బాయి ఉత్సాహంతో, మెరుస్తున్న కళ్ళతో నా వైపు చూస్తున్నాడు.

"ఈ కేసులో నూటికి నూరుపాళ్ళు తప్పు మీదే."

ఆ అబ్బాయిలో నిజానికి ఎటువంటి తప్పులేదు. అతనికి జ్ఞాపకశక్తి అమోఘంగా ఉంది. వచ్చిన లోపమల్లా మీ ప్రేరణలోనే. అతనికి క్రికెట్ ఆటమీద వున్నంత శ్రద్ధాభక్తులు చదువుమీద లేవు. అంత మాత్రాన "నువ్వెందుకూ పనికిరావు– రిక్షా తొక్కుతావు– అది చేస్తావు– యిది చేస్తావు" అని విమర్శించి అతనికి నెగిటివ్ సజెషన్లు ఇవ్వడం కన్నా "నువ్వు బాగా చదివితే కలెక్టరవుతావు. లేదా డాక్టర్ అవుతావు. లేదా పెద్ద ఇంజనీరు అవుతావు. బాగా చదువుకుంటే నిన్ను పెద్ద క్రికెట్ ఆటగాడిగా చేయిస్తాను" అని లాలిస్తూ బుజ్జగిస్తూ పాజిటివ్ సజెషన్లు ఇవ్వాలి. అలా ప్రేరణ కల్గించి వాడిలో అద్భుతమైన మార్పు తీసుకురావచ్చు. మీరు అతనిని విమర్శించి "నువ్వు మర్చిపోతావు.... మర్చిపోతావు" అనటం వలన, మీ మాటపైగల విశ్వాసంతో అతను పరీక్ష హాలులో నిజంగా మర్చిపోతున్నాడు. అతనిని ఉత్సాహపరచవలసిన మీరు అతనికి ఎంతో హాని చేస్తున్నారు అన్నాను.

తరువాత ఆ అబ్బాయిని హిప్నటైజ్ చేసి, అతనికి చదువుమీద శ్రద్ధ కలిగేలా సజెషన్లు ఇవ్వడం జరిగింది. ఇప్పుడు ఆ అబ్బాయి క్లాసులో మొట్టమొదటి ర్యాంకును పొందుతున్నాడు. ఇది కథ కాదు. అక్షరాలా నిజం.

మతిమరుపు వున్న ప్రతివారికీ హిప్నాటిజం వల్ల గుణం కనపడు తుందనడానికి అవకాశం లేదు. కొంత మందికి ప్రమాదాలలో మెదడు దెబ్బ తినడం వలన మరుపు రావొచ్చు. లేదా అతిగా తాగడం వలన కావొచ్చు. మరి కొంతమందికి పనులు వత్తిడివలన తాత్కాలిక మతిమరుపు రావొచ్చు. అంత మాత్రాన వారికి జ్ఞాపకశక్తి క్షీణించి పోయిందని అనుకోవటానికి వీల్లేదు. మెదడు దెబ్బతినిన వారు నిపుణులైన న్యూరోసర్జన్ల పర్యవేక్షణలో చికిత్స పొందవచ్చు. తాగిన వారికి మైకం దిగగానే మామూలు కావొచ్చు. అయితే పనుల వత్తిడి, తీవ్ర ఆలోచనలతో ఉన్నవారికి వచ్చే మతిమరుపుకు మాత్రం చికిత్స ఎవరికి వారే చేసుకోవాలి. సాధారణంగా ఇది సైంటిస్టులలో ఎక్కువగా వున్నట్లు సర్వేలో తేలింది. వారు తాము కని పెట్టదలచుకున్న సిద్ధాంతం గురించో, ఇతరుల సిద్ధాంతాలను విశ్లేషించటంలోనో నిమగ్నమయి, అవే ఆలోచనలతో ఉంటూ, మిగతా పనులన్నీ యాంత్రికంగా చేసుకుపోతూంటారు. కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడం, తిండి తినటం, ప్రయోగశాలకు పోవటం, అన్నీ యాంత్రికంగా జరిగిపోతూంటాయి. ఆ సమయంలో వారిని ఎవరైనా ఒక ప్రశ్న వేసినపుడు వెంటనే సమాధానం చెప్పలేరు. ప్రశ్నను మళ్ళీ అడుగుతారు. కారణమేమంటే అంతవరకు వారు ఊహాలోకంలో ఉంటారు. ప్రశ్న అడగగానే ఈ లోకంలోకి వస్తారు.

ఈ సందర్భంలో ప్రఖ్యాత శాస్త్రజ్ఞుడు ఆల్బర్ట్ఐన్‌స్టీన్ గురించి మనం తప్పక చర్చించుకోవాలి, ఆయన ఎప్పుడూ ఏదో ఆలోచిస్తూ ఉండేవారు. ఒకసారి ప్రిన్స్‌టన్ యూనివర్శిటిలో తన రూమువైపు వెళ్తూండగా ఒక విద్యార్థి వచ్చి పలకరించాడు. ఆ విద్యార్థి ఆయనకు చిరపరిచితుడు కావటంవలన, ఆయన వెంటనే నవ్వి, యాంత్రికంగా "బాగున్నావా?" అని అడిగాడు. ఆ విద్యార్థి సమాధానం చెప్పి "సార్, నాకు ఎప్పటి నుంచో ఒక కోరిక ఉంది. మీ ఉపన్యాసాలు విని నేను ఎన్నోసార్లు పులకించి పోయాను. నాకు మీతో కలిసి భోజనం చేయాలని వుంది. మీరు అనుమతి ఇస్తే ఇపుడు కేంటీనుకి వెళ్ళాలని వుంది. దయచేసి నాతో కలిసి భోజనం చేయరూ?" అని అడిగాడు. దానికి ఐన్‌స్టీన్ "దానికేమంత భాగ్యం! తప్పకుండా చేద్దాం. అయితే నువ్వు నేను ఎటువైపు నుంచి వస్తూండగా పలకరించావో చెప్పు?" అన్నాడు.

"మీరు యూనివర్శిటీ రిజిస్ట్రార్ ఆఫీసు వైపు నుంచి వస్తూండగా పలకరించాను" అన్నాడు విద్యార్థి.

"అయితే క్షమించు బాబూ! నేను రిజిస్ట్రారుగారితో బాటు భోజనం చేసేశాను. మరోసారి తప్పక కలిసి భోజనం చేద్దాం" అని చురుకుగా తన రూము వైపు వెళ్ళిపోయాడు.

ఈ బాపతు మతిమరుపు పెద్ద ప్రమాదమైనది కాదు. తమ సిద్ధాంతాలను మరచి పోకుండా, నెమరు వేసుకుంటూ లౌకిక విషయాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వరు ఈ బాపతు వ్యక్తులు. వారు ఈ మతిమరుపును జయించగలరు కానీ వారికి అది అడ్డం కాదు.

ఈ కాలంలోనే కాదు, ప్రతికాలంలోను యువతీ యువకులను పీడించే మతిమరుపు మాత్రం పై కోవలోకి రాదు. ఇది కేవలం వ్యతిరేక భావాలు వలన వచ్చినదే. "నేను ఎంత చదివినా మర్చిపోతాను... మర్చిపోతాను" అనే సజెషన్ తమకి తెలియకుండా ఇచ్చుకోవడం వలన లేదా "మర్చిపోతానేమో!" అనే భయం వలన కానీ ఆ మతిమరుపు వస్తుంది. ఆ వ్యతిరేక భావాలస్థానే అనుకూల భావాలు ఏర్పరచుకున్ననాడు జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఒక నిపుణుడైన హిప్నాటిస్టు సహాయంతో ఆ అనుకూల భావాలు ఏర్పరచుకోవచ్చు. రాబోయే అధ్యాయాలలో వాటి గురించి వివరిస్తాను. అవి మీరు చదివి మీ జ్ఞాపకశక్తిని, మీ చుట్టు పక్కలవారి జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. ఈ రకమైన మతిమరుపుకి కేవలం మీకు మీరే బాధ్యులని కూడా అనుకోటానికి వీలులేదు. ప్రోత్సాహంలేని కుటుంబ పరిస్థితులు, ఆర్థిక స్థితిగతుల పోరాటం, తమ కన్నా ఎక్కువ స్థాయిలో వున్నవారిని చూసి తనను తాను తక్కువగా చేసుకోవడం, సాంఘిక విలువలలో తారతమ్యాలు, ఫలితాల గురించి ముందుగా భయపడటం వంటి విషయాలు వ్యతిరేక భావాలను రేకెత్తించి మతిమరుపును సృష్టించవచ్చు.

ఈ జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకోవటానికి ముఖ్యమైన సాధనం ఆత్మవిశ్వాసం. ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించుకున్న వారికి జీవితం ఎంతో మధురంగా ఉంటుంది. ప్రతి విషయంలో విజయం సాధించగలమనే విశ్వాసం వారిలో క్షణ క్షణానికి ఎక్కువవుతుంది. ఒకవేళ దురదృష్టవశాత్తూ విజయం లభించక పోతే వారు కృంగి నశించిపోరు, మళ్ళీ ప్రయత్నిస్తారు. "నేను విజేతను" అనే భావన అనేక సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది.

అమెరికాలోని ప్రతి బాలుడినీ "నేను అమెరికా అధ్యక్షపదవిని అలంకరిస్తాను" అనే విశ్వాసం కలిగేలా పెంచుతారు. నిజానికి కొన్ని మిలియన్ల జనాభాగల అమెరికాలో ఒక్కరే అధ్యక్షుడు కాగలరు. కాని ఆ సిద్ధాంతాన్ని విశ్లేషించి చూస్తే, అందరూ అధ్యక్షులు కాకపోయినా, ఉన్నత అధికారులుగా, ప్రఖ్యాతి చెందిన వ్యక్తులుగా గుర్తింపు పొందగలిగే స్థితిని చేరుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. వారిలో ఆ కృషి, దీక్ష పట్టుదల పరిశ్రమ చివరి వరకు ఉంటాయి. వారు నిండైన మానసిక స్థితిలో ఉంటారు. ఇది కేవలం వారిలో కలిగించిన అనుకూల భావాల మహాత్యమే. అది హిప్నాటిజం ద్వారా ఖచ్చితంగా సాధ్యపడుతుంది.

* * *

16. హిప్నటైజ్ చేయటం ఎలా?

హిప్నాటిజం అంటే ఏమిటి? ఆ స్థితి ఎలా వుంటుంది? ఆ స్థితిలో ఒక వ్యక్తి ఎటువుంటి అనుభూతిని పొందుతాడు? దాని వలన లాభమేమిటి? అనే విషయాలను మనం ఇంతకు ముందు అధ్యాయాల్లో చర్చించుకున్నాము. అయితే ఒక వ్యక్తిని హిప్నటైజ్ చెయ్యాలంటే ఎటువంటి మాటలు చెప్పాలి? సజెషన్లు ఎలా ఇవ్వాలి? అనేది ఇపుడు తెలియజేస్తాను. ఈ సజెషను అంతర్జాతీయంగా పేరుపొందిన హిప్నాటిస్టులు కూడా అంగీకరించారు, అనుసరిస్తున్నారు.

ముందుగా అతనిని, అనువుగా ఉండే ప్రదేశంలో కూర్చోబెట్టి హిప్నాటిజం గురించి చెప్పండి. భయపడవలసిన అవసరం లేదని ధైర్యం చెప్పండి. అతనికి వచ్చే అనుమానాలను అడగమని చెప్పండి. వాటికి సమాధానం చెప్పండి, మనసులోకి ఎటువంటి భయాలు, అనుమానాలు రానీయకుండా, విశ్వాసంతో మీ మాటలను వింటూ, అదే ప్రకారం ఊహించుకోమని నచ్చ చెప్పండి. ఆ సమయంలో ఎవరైనా "మీరేదయినా ప్రయత్నం చేసి నిద్రలోకి పంపండి" అన్నారనుకోండి. అటువంటి వారికి ఒక నమస్కారం పెట్టి, ఇంటికి వెళ్ళిపొమ్మని చెప్పండి. వారిమీద ప్రయోగం చేయటానికి ప్రయత్నిస్తే అందులో ఫలితం ఉండదు. దాని వలన మీ మీద మీకు విశ్వాసం సన్నగిల్లవచ్చు. మళ్ళీ హిప్నటైజ్ చెయ్యాలంటే మీకు ధైర్యం చాలదు. ఆ అనుభవం మిమ్మల్ని జీవితాంతమూ హిప్నాటిజంకు దూరం చేయవచ్చు. కానీ మీరు అతనిని హిప్నటైజ్ చేసినపుడు సహకరిస్తే మీకు నైతికంగా ఎంతో బలం చేకూరి అద్భుతంగా చేయగలుగుతారు.

మీరు హిప్నటైజ్ చేసే ముందు ఎదుటివారికి నమ్మకం కలిగేలా మాట్లాడాలి. మీరు వారిని హిప్నటైజ్ చేయగలరు అనే విశ్వాసం వారికి కలగాలి. మీరు పొరపాటున కూడా వారితో "నాకిదే మొదటిసారి. దయచేసి సహకరించండి... ప్లీజ్....ప్లీజ్" అన్నారనుకోండి. వారు చచ్చినా అవరు. కారణమేమంటే తను మీద ప్రయోగం ప్రారంభిస్తారని తెలిస్తే

ఎవరూ ముందుకు రారు. అది మానవ నైజం. ఎక్కడో కోటికొక్కరు అలా ముందుకు రావచ్చు.

మీరు సజెషన్లు ప్రారంభించిన తరువాత అతను సరిగ్గా వినక కళ్ళు తెరచి చూస్తూ నవ్వుతూ ఉన్నాడనుకోండి. మీరు కోపం తెచ్చుకోకూడదు. సీరియస్‌గా ఉండి మీతో సహకరించకపోతే హిప్నటిజం కుదరదు అని నచ్చజెప్పి సజెషన్లు ఇవ్వండి. అప్పటికీ వారి ప్రవర్తనలో మార్పు రాకపోతే నిరభ్యంతరంగా మీ ప్రయత్నం విరమించుకోండి. అనవసరంగా సమయం వృధా చేయకండి.

సబ్జక్టును పూర్తిగా హిప్నటైజ్ అవటానికి సిద్ధం చేసిన తరువాత అతనిని అనువుగా వుండే కుర్చీలో కూర్చోమని చెప్పండి. లేదా మంచం మీద పడుకోమని చెప్పండి. ఆ గదిలో విద్యుద్దీపాలను ఆర్పి, ఒక చిన్న లైటును ఉంచండి. మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞుల అనుభవం ప్రకారం నీలంరంగు బల్బు మత్తును కలిగిస్తుంది. కాబట్టి ఆ రంగు బల్బు లేదా ఎర్ర రంగు బల్బు ఉంటే మంచిది. అతను మంచినీళ్ళు తాగడం, బాత్‌రూముకి వెళ్ళడం లాంటివి వుంటే ముందే ఆ పనులు చేయించండి. ఒక గంటవరకు మీ ఆధీనంలో ఉండడానికి సిద్ధమయిన వారితోనే కార్యక్రమం మొదలు పెట్టండి. ఆకలిగా ఉన్నవారిని, ప్రయాణాలకు వెళ్ళడానికి సిద్ధంగా వున్నవారిని హిప్నటైజ్ చేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు. కారణమేమంటే, వారికి ఆ ట్రాన్స్‌లో ఉన్నంతసేపూ, ఆకలి, రైలు, బస్సు గుర్తుకువచ్చే ప్రమాదం వుంది.

వారు మంచంమీద పడుకున్న తరువాత, గది తలుపులు వేసి, గదిలో వున్నవారిని నిశ్శబ్దంగా ఉండమని ఆదేశించి ఈ క్రింది పద్ధతిలో వారిని హిప్నటైజ్ చేయ్యండి. ముందుగా వారిని కళ్ళు మూసుకుని, మీ మాటల మీద మనసు కేంద్రీకరించి, అలా.... ఊహించుకోమని చెప్పండి. వారు కళ్ళు మూసుకున్న తరువాత ఈ సజెషన్లు చెప్పండి, లేదా ఇవి ఒక కాగితంలో రాసుకుని చదవండి. ఇది పూర్తి అయ్యేసరికి వారు ఖచ్చితంగా హిప్నటైజ్ అవుతారు. కాబటి ఇది మీరు బట్టీ పట్టడం శ్రేయస్కరం.

హిప్నటైజ్ చెయ్యడానికి ఇచ్చే సజెషన్లు అంతర్జాతీయంగా ఆమోదిం చబడినవి. వీటికి స్వేచ్ఛానువాదం నేను చేశాను. ఇలా హిప్నాటిజంలోకి పంపే పద్ధతిని "ఇండక్షన్" అంటారు. ఇపుడు మనం ఇండక్షన్ ఎలాగో తెలుసుకుందాం.

ఇండక్షన్ [నిద్రలోకి పంపే సజెషన్లు]

రిలాక్స్....రిలాక్స్ రిలాక్స్. మీరిపుడు ఒక ప్రశాంతమైన స్థితిని పొందబోతున్నారు... నా మాటలను జాగ్రత్తగా వింటూ....అదే ప్రకారం ఊహించుకుంటున్నారు. (ఈ మాటలు తగ్గు స్వరంలో, నెమ్మదిగా, లాలిస్తున్నట్లుగా, చంటిపిల్లలకు చెపుతున్నట్లుగా అనాలి. ఆదేశిస్తున్నట్లుగా ఉండకూడదు.)

"ఈ ప్రశాంతమైన స్థితి మీకు ఎంతో ఆనందం కలిగించగలదు. మనసుకి ఎంతో ఉత్సాహాన్ని, ఉల్లాసాన్ని, ఉత్తేజాన్ని కలిగించగలదు, మీరు చేయవలసిందల్లా మనసులోకి ఏ ఇతర ఆలోచనలు రానివ్వక, నా మాటల మీదనే మీ మనసు కేంద్రీకరించి నేను చెప్పినట్లుగా ఊహించుకోండి" (ఈ మాటలను నెమ్మదిగా అనాలి)....రిలాక్స్..రిలాక్స్....రిలాక్స్... నేను రిలాక్స్ అన్నపుడల్లా....మీరు మనసులో విశ్రాంతి అని అనుకుంటూ ఉండాలి.... రిలాక్స్.

రిలాక్స్.....రిలాక్స్....రిలాక్స్ "మీరు ఇపుడు పొందబోయే ప్రశాంతమైన స్థితి మిమ్మల్ని ఎల్లవేళలా ఆనందంగా ఉంచగలుగుతుంది."

మీరు....ఇపుడు.....మూడుసార్లు బాగా శ్వాస తీసుకోండి. దాని వలన మరింత హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకోగలుగుతారు.....మీరు ఊపిరి తీసుకున్నపుడు, ఎంతో ఆరోగ్యమైన గాలిని పీల్చుకోగలుగుతారు.....రిలాక్స్.

ఇక్కడ వారు మూడుసార్లు శ్వాస తీసుకొనే వరకు మీరు చూడాలి. ఆ సమయములో నిశ్శబ్దంగా ఉండే బదులు మీరు కూడా శ్వాస తీసుకుంటున్న శబ్దం చేయాలి, లేదా రిలాక్స్.....రిలాక్స్.... రిలాక్స్.... అంటూ ఉండాలి. మీరిపుడు ఎంతో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు. ఈ విశ్రాంతిని ఇంకా గాఢంగా పొందడానికి నా మాటలు వినండి.....ఇపుడు మీ చేతులు బాగా "రిలాక్స్" అవుతున్నట్లుగా ఊహించుకోండి. (ఇక్కడ రిలాక్స్ అనే మాట వాడడమే మంచిది. చేతులు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాయి అంటే అర్థం మారుతుంది.) "మీ చేతులు బాగా రిలాక్స్ అవుతున్నాయి." (మూడుసార్లు) ఐదు సెకన్లు ఆగండి (ఆ సమయంలో వారి చేతులు విడివిడిగా ఉండాలి.) "ఇపుడు మీ కాళ్ళు బాగా రిలాక్స్ అవుతున్నట్లుగా ఊహించుకోండి. (మూడుసార్లు నెమ్మదిగా అనాలి.) ఇపుడు మీ శరీరమంతా బాగా రిలాక్స్ అవుతున్నట్లుగా

ఊహించుకోండి (మూడుసార్లు) మీరు ఎంతబాగా ఊహించుకుంటే అంతటి ఆనందమైన స్థితిని మీరు పొందగలుగుతారు. మీరు బాగా ఊహించుకోగలరు.....ఊహించుకోగలరు" (వారిని ఉత్సాహపరచాలి.)

ఐదు సెకన్ల వ్యవధి.....

"ఇపుడు మీ చేతులు ఇంకా బాగా రిలాక్స్ అవుతున్నాయి. మీకెంతో హాయిగా వుంది. మీ చేతులు ఇంకా రిలాక్స్ అవుతున్నాయి." (మూడుసార్లు.)

ఐదు సెకన్ల వ్యవధి.....

"ఇపుడు మీ కాళ్ళు కూడా ఇంకా బాగా రిలాక్స్ అవుతున్నాయి. మీరెంతో ప్రశాంతమైన స్థితిని అనుభవిస్తున్నారు. మీ కాళ్ళు ఇంకా రిలాక్స్ అవుతున్నాయి." (మూడుసార్లు)

ఈ సజెషన్లు నెమ్మదిగా, తగ్గు స్వరంతో, బుజ్జగిస్తున్నట్లుగా లాలిస్తున్నట్లుగా అనాలి. తీవ్ర కంఠంతో, ఆదేశిస్తున్నట్లుగా అన్నా, స్పీడుగా, మాట్లాడినా వారు హిప్నటైజ్ అవరు.

"ఇపుడు మీ శరీరమంతా ఇంకా విశ్రాంతిని తీసుకుంటుంది. చాలా రిలాక్స్ అవుతుంది.....ఎంతో రిలాక్స్ అవుతూంది.....మీ మనసుకు ఎంతో ఆనందంగా వుంది. ఈ రిలాక్సేషన్ ఇంకా ఎక్కువవుతుంది. ఎంజాయ్ ఇట్! మీ శరీరం ఇంకా రిలాక్స్ అవుతూంది" (మూడుసార్లు)

ఐదు సెకన్ల వ్యవధి.....

"ఇపుడు మీ చేతులు పూర్తిగా రిలాక్స్ అయ్యాయి....పూర్తిగా రిలాక్స్ అయ్యాయి.... పూర్తిగా రిలాక్స్ అయ్యాయి."

ఇపుడు మీ కాళ్ళు కూడా పూర్తిగా రిలాక్స్ అయ్యాయి.....సంపూర్ణంగా, రిలాక్స్ అయ్యాయి..... హాయిగా రిలాక్స్ అయ్యాయి.

ఇపుడు మీ శరీరమంతా కూడా అద్భుతంగా రిలాక్స్ అయింది. ప్రశాంతమైన విశ్రాంతిని అనుభవిస్తూంది. బాగా రిలాక్స్ అయింది.....బాగా రిలాక్స్ అయింది. ఇక్కడితో ఆ వ్యక్తి కొంచెం సెటిల్ అవుతాడు మీరు మళ్ళీ "రిలాక్స్....రిలాక్స్.....రిలాక్స్.....మీరు బాగా విశ్రాంతిని తీసుకుంటున్నారు. మీకిపుడు ఎంతో ఉల్లాసంగా ఉంది. ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలని వుంది. అందువల్లనే మీకు చాలా మత్తుగా ఉంది.....మత్తు వలన కళ్ళు బరువెక్కుతున్నాయి..... కళ్ళతో బాటు నిద్ర మత్తు వలన శరీరమంతా బరువెక్కుతున్న అనుభూతిని మీరు పొందుతున్నారు. దానివలన మీకెంతో హాయిగా ఉంది.....నెమ్మదిగా ట్రాన్స్‌లోకి వెళ్తున్నారు.

ఇపుడు మీ చేతులు నెమ్మదిగా బరువెక్కుతున్నట్లుగా మీరు ఊహించుకుంటున్నారు....మీరు ఎంత బాగా ఊహించుకుంటే అంతటి ఆనందమైన స్థితిని మీరు పొందగలరు....మీ చేతులు బరువెక్కుతున్నాయి. (మూడుసార్లు)

ఇపుడు మీ కాళ్ళు కూడా బరువెక్కుతున్నట్లుగా మీరు ఊహించుకుంటున్నారు. నిద్రమత్తు వలన అవి బరువు బాగా పెరుగుతున్నాయి. అది మీకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తోంది.

ఇపుడు మీ శరీరమంతా కూడా బాగా హెవీగా అవుతున్నట్లుగా ఊహించుకుంటున్నారు. ఈ స్థితి మీకెంతో హాయిని కలిగిస్తోంది. మీరు ఎంతబాగా ఊహించుకుంటే అంత హాయిని మరింతగా పొందగలుగుతారు."

మీకిక్కడ ఒక అనుమానం రావొచ్చు. శరీరమంతా విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. బరువెక్కుతుంది అన్నపుడు, కాళ్ళు చేతులూ మళ్ళీ వేరేగా ఎందుకు చెప్పాలి? అవి శరీరంలోని భాగాలు కావా? అని. కానీ ఇక్కడ అలా సజెషన్లు ఇవ్వడంలోని ముఖ్యోద్దేశమేమంటే, "కాళ్ళూ చేతులూ రిలాక్స్ అవుతున్నాయి" అన్నపుడు మీరు వారి కాళ్ళూ చేతులలో మార్పును గమనించే అవకాశం ఉంటుంది. దాని వలన అతను హిప్నటైజ్ అవుతున్నాడా? లేదా? అనే విషయం నిర్ధారణ అవుతుంది. అంతే కాకుండా, కాళ్ళూ, చేతులు తరువాత శరీరంలోని మిగతా భాగాలు రిలాక్స్ అవటం సులువు అనే భావన వారిలో ఉంటుంది. నిజానికి కాళ్ళు చేతులు రిలాక్స్ అయితే చాలు. మిగతా శరీరమంతా రిలాక్స్ అయినట్లుగా ఊహించుకుంటారు. కాని ఈ విషయంలో సుప్రసిద్ధ హిప్నాటిజం కేసెట్ల నిపుణుడు, హిప్నోథెరపిస్టు, సీనియర్ హిప్నాటిస్టు డాక్టర్ పాల్ హాక్ వివరిస్తూ, "కాళ్ళు, చేతులు.....తరువాత శరీరం అనటంలో తప్పలేదు. ముందు చేతులు.....తరువాత కాళ్ళు..... అనంతరం శరీరంలోని మిగతా భాగం అన్నమాట.....ఆ మాటలు వింటున్న సబ్జక్టు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అది తప్పుగా అర్థం చేసుకోడు. చేసే హిప్నాటిస్టు మనసులో ఎటువంటి పైత్యమూ లేకుండా ఉంటే చాలు" అన్నాడు.

ట్రాన్స్‌లోకి పంపే పద్ధతి

ఇంతవరకు మీరు చెప్పిన సజెషన్లు విని హిప్నటైజ్ కాబడే వ్యక్తి నిద్రలోకి ఒరిగిపోతాడు. ముఖం ప్రసన్నంగా ఉంటుంది. కళ్ళు చిట్లించడం, ఇబ్బందిగా అటూఇటూ కదలడం ఉండదు. అనంతరం మీరు

"ఇపుడు మీ చేతులు ఇంకా బరువెక్కుతున్నాయి...... చేతులు మత్తు వలన ఇంకా బరువెక్కినట్లుగా అనిపిస్తూంది, అలా అనుకోవటం వలన మీకెంతో హాయిగా వుంది"

"కాళ్ళు కూడా ఇంకా బరువెక్కుతున్నట్లుగా మీరు ఫీల్ అవుతున్నారు..... మీరు ఊహించుకుంటున్న కొద్దీ, అవి బరువు పెరిగిపోతున్నాయి. ఈ ఆనందమైన స్థితిని ఇంకా బాగా అనుభవించడానికి ఇంకా ఎక్కువగా ఊహించుకో గలుగుతున్నారు.

ఇపుడు మీ శరీరమంతా కూడా పూర్తిగా బరువెక్కిపోయింది. ఎంతో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు.... మీరు బాగా రిలాక్స్ అయ్యారు. నిద్రమత్తు బాగా ఎక్కువవుతూంది..... ఆ నిద్రను మీరు ఆపుకోలేకపోతున్నారు..... ఆపుకుందామనే ఆలోచన కూడా మీకు రావటం లేదు. యువార్ ఎంజాయింగ్ రిలాక్సేషన్ అండ్ హెవీనెస్.

మీ చేతులు, కాళ్ళు, శరీరంలో మిగతా భాగాలు ఇపుడు పూర్తి రిలాక్స్ అయి ఎంతో హెవీగా ఉన్నాయి..... మీకు నిద్ర బాగా వస్తూంది. ఆ ఆరోగ్యమయిన నిద్రను పూర్తిగా అనుభవించండి. ఇపుడు మీ కనురెప్పలు బరువుగా అనిపిస్తున్నాయి...... బలంగా మూసుకు పోతున్నాయి (మూడుసార్లు)

ఈ పాటికి సబ్జక్టు చాలామటుకు విశ్రాంతి తీసుకుంటాడు, నిద్రకు సిద్ధంగా ఉంటాడు.

"ఇపుడు నా మాటలు మీరు జాగ్రత్తగా వింటున్నారు. ప్రశాంతమయిన యోగనిద్రలాంటి స్థితిని పొందటానికి మీరిపుడు సిద్ధంగా వున్నారు. నేను ఒకటినుంచి పదివరకు అంకెలు లెక్కపెడతాను.... ఒక్కొక్క అంకె మిమ్మల్ని గాఢమయిన స్థితిలోకి పంపుతుంది.... నేను "పది" అనేసరికి మీరు ఎంతటి ప్రశాంతమయిన స్థితిని అనుభవిస్తారంటే..... ఇంతవరకు అటువంటి స్థితిని పొంది ఉండరు అంత ఆనందంగా...... సంతోషంగా హాయిగా..... ఉల్లాసముగా ఉంటుంది."

ఒకటి – మీరు ఎంతో బాగా రిలాక్స్ అయ్యారు.... ఇపుడు ప్రశాంతమయిన నిద్ర వస్తూంది....మీ కళ్ళు బాగా బరువుగా వున్నాయి...... నిద్ర బాగా వస్తుంది..... కనురెప్పలు బరువుగా మూసుకుపోతున్నాయి...... ఈ నిద్రను ఆపుకోలేక పోతున్నారు.

రెండు – మీ కనురెప్పలు ఇంకా బరువెక్కి పోతున్నాయి......నెమ్మదిగా నిద్రలోకి జారుకున్నారు. నిద్రలోకి పోయినా నా మాటలు వినగలుగుతున్నారు. నా మాటలు వింటూంటే ఈ నిద్ర ఇంకా ఎక్కువవుతుంది.

మూడు – ఇపుడు మీ కనురెప్పలు పూర్తిగా బరువుగా వున్నాయి. ఎంత బరువుగా వున్నాయంటే.....మీరు తెరుద్దామని ప్రయత్నం చేసినా తెరవలేనంత బరువుగా వున్నాయి...... మీరు ప్రయత్నం చేయండి. అయినా చాలా కష్టం (ఇక్కడ అతను కళ్ళు తెరవటానికి ప్రయత్నం చేస్తాడు. కానీ తెరవలేకపోతాడు. వెంటనే మీరు మళ్ళీ) మీరు ఎంత ప్రయత్నం చేసినా కష్టం.... ఓకె. పరవాలేదు, ఎంజాయ్ స్లీప్. కళ్ళు తెరవనవసరం లేదు......హాయిగా నిద్రపోండి..... స్లీప్..... డీప్ స్లీప్..... డీప్ స్లీప్!!

నాలుగు – మీరిపుడు ఇంకా గాఢమైన స్థితిలోకి వెడుతున్నారు, ఈ గాఢమైన స్థితి మిమ్మల్ని ఎంతో సంతోషంగా ఉంచగలదు.....గో టు డీప్ స్లీప్....డీప్ స్లీప్ (మూడుసార్లు)

ఐదు – మీరు అలసిపోయివున్నారు. అందువలన మీరు ఇంకా గాఢమయిన స్థితిలోకి వెడుతున్నారు.. ...ఈ ప్రశాంత మయిన హిప్నాటిక్ నిద్రవలన మీరు జీవితాంతమూ హాయిగా, సంతోషంగా, ఉల్లాసంగా, మానసికంగా ధైర్యంగా ఉండ గలుగుతారు!!

ఆరు – మీకు చాలా హాయిగా వుంది....మీరు ఇంకా గాఢమైన స్థితికి వెడుతున్నారు.....మీ శరీరములో ప్రతినరమూ, ప్రతి కండరమూ బాగా రిలాక్స్ అవుతున్నాయి. (ఇక్కడ ప్రతినరమూ, కండరమూ ఎలా రిలాక్స్ అవుతాయో తెలియకపోయినా, సబ్జక్టు శరీరమంతా రిలాక్స్ అయినట్లు మరోసారి భావించుకుంటాడు. ఇది రిలాక్సేషన్ పెంచడానికి అద్భుతమయిన చిట్కా)

ఏడు – మీరు చాలా ఆనందమయిన స్థితిలో వున్నారు.....నేను చెప్పే ప్రతిమాటా మీకు ఎంతో హాయినిస్తుంది....ప్రతి అంకె మిమ్మల్ని ఇంకా గాఢమయిన స్థితిలోకి పంపుతూంది.....మీరు ఇంకా గాఢమయిన స్థితిలోకి వెడుతున్నారు....మత్తు ఇంకా ఎక్కువవుతూంది.

ఎనిమిది – ఇప్పుడు అద్భుతమయిన నిద్రను అనుభవిస్తున్నారు. ఈ స్థితిలో ఇలాగే ఉండాలని వుంది. చాలా హాయిగా వుంది, సంతోషంగా,

వుంది.....ఈ ఆనందమయిన స్థితిని పూర్తిగా అనుభవించడానికి మీకు మీరే ఇంకా గాఢమయిన స్థితికి వెడుతున్నారు.....

తొమ్మిది - మీరు ఇపుడు పూర్తిగా హిప్నాటిక్ నిద్రలోకి చేరుకొన్నారు....ఆ ప్రశాంతమయిన స్థితిని చేరుకొన్నారు.....ఆ, గాఢమయిన స్థితిని అందుకున్నారు....మనసు ఎంతో నిర్మలంగా, ఆలోచనారహితంగా, నా మాటలే వింటూ ప్రశాంతమయిన స్థితిని అనుభవిస్తోంది.

పది - ఇపుడు మీరు హిప్నాటిక్.....నిద్రను సంపూర్ణంగా అనుభవిస్తున్నారు....మీరు చాలా అదృష్టవంతులు..... మీకెంతో హాయిగా ఉంది"

ఇక్కడితో అతణ్ని నిద్రలోకి పంపడం జరిగింది. ఆ నిద్రనుండి ఎలా లేపాలో వచ్చే అధ్యాయంలో తెలుసుకుందాం.

హిప్నాటిక్ నిద్ర (ట్రాన్స్) నుండి లేపే పద్ధతి

మీరు ఇంతకుముందు ఇచ్చిన సజెషన్ల వలన సబ్జక్టు గాఢమైన నిద్రను అనుభవిస్తూ వుంటాడు. అతను నిద్రలో ఉన్నాడు అనే దానికి నిదర్శనమేమిటంటే, అతని కళ్ళు కదలకుండా నిశ్చలంగా వుంటాయి. కళ్ళను తెరవటం కానీ, కదపటం కానీ చేయరు. అదే వారు మెలకువగా వుంటే ఎప్పుడు కళ్ళు తెరుద్దామా అని అనుకుంటారు. కళ్ళను పరీక్షగా చూస్తే, అనుభవం మీద అది తెలిసిపోతుంది. నిద్రలో ఉన్నప్పుడు వారు నోటిలోని లాలాజలాన్ని మింగుతూ, గుటకలు వేస్తుంటారు. మనం సహజ నిద్రలోకి వెళ్ళేముందు కూడా మనకి తెలియకుండా గుటకలు వేస్తాంటాము.

వారు ట్రాన్స్‌లో ఉన్నప్పుడు మీరు బాగా గుర్తు పెట్టుకోవలసిన విషయమేమంటే, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మీరు ఐదు సెకన్ల కన్నా ఎక్కువ సేపు మౌనంగా వుండకూడదు. నిరంతరం మాట్లాడుతూనే వుండాలి. లేదా మీరు అక్కడనుంచి వెళ్ళిపోయారని అనుకునే ప్రమాదం వుంది. అలాగే మీరు వారిని నిద్రపుచ్చి పక్కనున్న వారితో గట్టిగా మాట్లాడటం, ఇతర కార్యక్రమం చేయటం వీలయినంతవరకు తగ్గించాలి. లేదా ఆ వ్యక్తిని మీరు నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారనే భావన కలగవచ్చు.

సబ్జక్టు ట్రాన్స్‌ను బాగా అనుభవిస్తున్న సమయంలో, ఆ నిద్రను ఇంకా గాఢం చేయవచ్చు - అలా చేసే టెక్నిక్‌లు వేరే వున్నాయి.

మొదటి సారిగా ఆ ప్రయత్నాలు చేయటం అనవసరం. చేసినా విఫలం కావొచ్చు. అవి వచ్చే అధ్యాయంలో తెలుసుకుందాం. అయితే వాటిని రెండు, మూడుసార్లు హిప్నటైజ్ చేసిన వ్యక్తిమీద ప్రయోగిస్తేనే సత్ఫలితాలు పొందవచ్చు.

ట్రాన్స్ నుండి లేపడానికి అనేక పద్ధతులున్నా, నేను వివరించబోయే పద్ధతి సులువైనది, నిరపాయకరమైనది.

ట్రాన్స్‌లోకి సునాయాసంగా పంపగలిగిన మీరు, వారిని ప్రయాస లేకుండా, సులువుగా బయటకు తీసుకురాగలరనే ధైర్యం మొట్టమొదట మీకుండాలి. కంగారు, తొట్రుబాటు, భయం, ఏం జరుగుతుందో అనే అదుర్దా మీలో లేశమాత్రమైనా ఉండకూడదు. మీకు ట్రాన్స్‌లోంచి బయటకు తీసుకురాగలిగే శక్తి ఉందనే నమ్మకంతో వారు ఉంటారు. కాబట్టే ఈ పనిని మీరు సమర్థతతో నిర్వహించవచ్చు. వాస్తవానికి ఇది చాలా తేలికైన పని. ట్రాన్స్‌లోంచి లేపడానికి మీరు ఈ క్రింది మాటలను నెమ్మది నెమ్మదిగా అంటే చాలు.

"మీరు ఇంతవరకు హాయిగా ఉండే ట్రాన్స్‌ను అనుభవించారు. ఈ స్థితిలో మీకు ఎంతో ఆనందంగా ఉంది..... ఇపుడు మీరు తిరిగి మామూలు స్థితికి రాబోతున్నారు.... మీరు మామూలు స్థితికి వచ్చినపుడు ఎంతో ఉల్లాసంగా ఉండగలుగుతారు.... చాలా ఫ్రష్‌గా ఉంటారు..... నేను ఇపుడు 5 నుంచి 1 వరకు అంకెలు చెప్తాను.... అంటే పైనుంచి క్రిందికన్నమాట....నేను ఒకటి అనేసరికి మీరు ఉత్సాహంగా లేచి కూర్చోగలుగుతారు..... ఒక్కొక్క నంబరు మీలో ఇంతవరకు వున్న మత్తును.... బరువును తీసి వేస్తుంది."

ఇలా ఆ వ్యక్తిని నిద్రలోంచి లేపబోతున్నామనే విషయాన్ని తెలియజేయాలి. దానివలన అతను దానికి సంసిద్ధుడవుతాడు.

"నేనిపుడు నంబర్లు లెక్కబెడుతున్నాను. ఐదు నుంచి ఒకటి వరకు లెక్కపెడతాను..... ఒకటి అనగానే మీరు ఈ నిద్రమత్తునుంచి పూర్తిగా తేరుకోగలుగుతారు.... అపుడు చాలా ఫ్రష్‌గా ఉండగలుగుతారు...... (3 సార్లు)"

ఐదు.... మీరీ నిద్రనుంచి బయటకు వస్తున్నారు. ఇంతవరకు హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకున్నారు. ఇపుడు నిద్రమత్తు నెమ్మదిగా దిగిపోతుంది.... వదలిపోతుంది.

నాలుగు..... మీ శరీరంలో ఇంతకుముందు నేను చెప్పిన...... బరువు

అంటే హెవీనెస్ కూడా పూర్తిగా తగ్గు ముఖం పట్టింది.....మీరు మామూలు స్థితికి రాబోతున్నారు.... ఎంతో హాయిగా వుండే స్థితికి వస్తున్నారు.

మూడు..... నిద్రమత్తు దాదాపు తగ్గిపోయింది.... మీరు నెమ్మదిగా ట్రాన్స్‌లోంచి బయటకు వచ్చేస్తున్నారు. మీకెంతో తృప్తిగా ఉంది. ఎంతో హాయిగా వుంది..... ఉత్సాహంగా..... వుంది. .... ఉల్లాసంగా వుంది.

రెండు..... మీలోని హెవీనెస్ పూర్తిగా తగ్గిపోయింది..... మీ కళ్ళలోని, మీ కాళ్ళు చేతులలోని..... పూర్తి శరీరంలోని బరువు..... అంటే ఇంతకు ముందు నిద్రమత్తులవలన వున్న బరువు పూర్తిగా తగ్గిపోయింది..... మీరు కళ్ళు తెరవడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.

ఒకటి..... మీ నిద్రమత్తు పూర్తిగా పోయింది. హెవీనెస్ మటుమాయమయింది. మీరెంతో ఉల్లాసంగా ఉన్నారు. కళ్ళు తెరవండి. నౌ యువార్ ఫీలింగ్ వెరీ వెరీ ఫ్రెష్..... వెరి వెరీ ఫ్రెష్...... మీరిపుడు ఎంతో ఆరోగ్యంగా వున్నారు.

ఇది పూర్తిగా అయ్యేసరికి ఆ వ్యక్తి నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరచి, ఒళ్ళు విరుచుకుని లేచి కూర్చుంటాడు. మొత్తం ఈ ప్రక్రియ అంతా కలిపి, అంటే ట్రాన్స్‌లోకి పంపడం, తిరిగి లేపడం, కనీసం ఇరవై నిమిషాలు పడుతుంది. కాబట్టి అలా ప్లాన్ చేసుకుని, నెమ్మదిగా సజెషన్లు చెప్పాలి. అవసరాన్ని బట్టి ఆ సమయాన్ని రామ రామ పెంచుకోవచ్చు. హిప్నోథెరపీ చేసేవారు, ఆ విధంగా ఆరు గంటల వరకు ఉంచుతాడు.

ట్రాన్స్‌నుంచి లేవకపోతే?

ఇంతకు ముందు హిప్నటైజ్ చేసే పద్ధతిని, హిప్నటైజ్ అయిన వారిని తిరిగి మెలకువ స్థితిలోకి తీసుకువచ్చే పద్ధతిని చర్చించుకున్నాము. ఒక్కోసారి మీరు లేపిన తరువాత కూడా అతను లేవ లేకపోయే పరిస్థితి కలగవచ్చు. అపుడు మీరు కంగారు పడకూడదు. మీరు కంగారు పడినందువలన పక్కన చూస్తున్నవారు భయపడవచ్చు.

ఆ మధ్య ఒకసారి ఇటువంటి సంఘటనే జరిగింది. గుడివాడలో ఒక హిప్నాటిస్టు నలుగురు విద్యార్థులను ట్రాన్సులోకి పంపాడు. అంతవరకు

బాగానే వుంది. కొంతసేపు వారిమీద ఎక్స్పెరిమెంట్లు చేశాడు. తరువాత వారిని ట్రాన్స్ నుంచి బయటకు తెచ్చే సజెషన్లు ఇచ్చాడు. ఇద్దరు లేచారు. ఇద్దరు లేవలేకపోయారు.

దాంతో కంగారుపడి, ఏం చెయ్యాలో తెలియక పక్కన నిలబడి వున్న అసిస్టెంటుతో మంచినీళ్ళు తెప్పించి, వాళ్ళమీద జల్లి "ప్లీజ్! లేచి కూర్చోండి.....ప్రదర్శన అయిపోయింది. త్వరగా లేవండి" అని బతిమాలసాగాడు. నీళ్ళ తాకిడికి ఒక వ్యక్తి మాత్రం లేచిపోయి తలను పట్టుకుని కూర్చుండిపోయాడు.

రెండవ వ్యక్తి మాత్రం ఇంకా ట్రాన్స్లోనే వున్నాడు. హిప్నాటిస్టు అతన్ని గట్టిగా తట్టి లేపి కూర్చోబెట్టాడు. ఇది అక్షరాలా జరిగిన నిజం. పైగా ఆ హిప్నాటిస్టు పేరున్నవాడే. ఆ ప్రదర్శన చూసిన ఒక లెక్చరరు స్వయంగా ఈ విషయం నాకు చెప్పారు. ఇది సిద్ధాంతాలకు వ్యతిరేకంగా చేసిన పద్ధతి. సగం సగం విషయాలు తెలుసుకుని ఆవేశంగా ప్రదర్శనలు చేస్తే వచ్చే అనర్థం ఇది. అటువంటి పనుల వలన ప్రజలకు హిప్నాటిజం అంటే సదభిప్రాయం పోయే ప్రమాదం వుంది. ఇప్పుడిప్పుడే ప్రజలు అభిమానిస్తున్న ఈ విజ్ఞానశాస్త్రం భ్రష్టు పట్టకూడదు.

పై సంఘటనలో హిప్నాటిస్టు నైతిక విరుద్ధమైన పనులు రెండు చేశాడు. మంచి నిద్రలో వున్నవాడిమీద నీళ్ళు జల్లడం, తట్టి లేపడం వంటివి చేస్తే అతను ఎంత ఇబ్బందిపడతాడో, హిప్నాటిక్ నిద్రలో వున్న వాడు కూడా అలాగే ఫీలవుతాడు. పైగా తలంతా బరువుగా, కళ్ళు మూతలు పడిపోతూ, మత్తుగా, నిస్సహాయంగా కళ్ళు తెరచి చూస్తాడు. అయితే అది ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి కాదు. కానీ, ఆమోదయోగ్యమైనది కాదు. అతిగా అలసిపోవటం వలన ఒక్కోసారి ఆ వ్యక్తి నిజమైన నిద్రలోకి పోయి వుండవచ్చు. అటువంటి వారిమీద నీళ్ళు పొయ్యటం అన్యాయం కదా!

కేవలం హిప్నాటిక్ నిద్రలోనే వుండి, లేపినా కూడా, సబ్జక్టు ట్రాన్స్ నుంచి బయటకు రాని పక్షంలో మీరేమి కంగారు పడవలసిన అవసరం లేదు. అది ఇంకా ఆసక్తికరంగా వుంటుంది. అది మిమ్మల్ని చూసి మీరే గర్వపడవలసిన స్థితి. కారణమేమంటే మీరు నిద్రలోకి పంపే సజెషన్లు అంత పవర్ఫుల్ గా ఇచ్చారన్నమాట. అటువంటి సమయంలో మీరు వారి పక్కనే కూర్చుని నెమ్మదిగా "మీరు ప్రశాంతమైన నిద్రను

అనుభవిస్తున్నారు....మీకు ఎంతో హాయిగా వుంది......ఈ ప్రశాంతమైన స్థితిని మీరు ఎప్పుడు కావాలన్నా ఆనందించగలరు....ఎంతో సునాయాసంగా యీ స్థితిని పొందగలరు.....ఇప్పుడు మీరు ఈ స్థితి నుంచి మామూలు స్థితికి రాగలరు.....అలా వచ్చినపుడు మరొకసారి హిప్నటైజ్ చేస్తే ఇంకా గాఢమైన స్థితిని పొందగలరు....ఇపుడు నేను ఐదు నుంచి ఒకటి వరకు అంకెలు లెక్కబెడతాను....నేను ఒకటి అనగానే మీరు పూర్తిగా, మాములుగా, ఉత్సాహంగా, ఫ్రెష్‌గా లేచి కూర్చుంటారు....." అని చెప్పి ఇంతకుముందు అధ్యాయంలో చెప్పిన "ఐదునుంచి ఒకటి" వుండే సజెషన్లు ఇవ్వండి. మీరు ఒకటి అనగానే లేచి కూర్చుంటారు.

ఒకవేళ పై ప్రక్రియద్వారా కూడా లేవలేదనుకోండి. కంగారు పడవలసిన అవసరం లేదు. అతని కుడి చేతిని నెమ్మదిగా ఎత్తిపట్టుకుని "ఇపుడు మీరు నా మాటలు జాగ్రత్తగా వింటున్నారు. నేనిపుడు మీ కుడి చేతిని ఎత్తి పట్టుకున్నాను....ఇపుడు నెమ్మదిగా......మీ చేతిని కిందకు దింపుతున్నాను....మీ చెయ్యి అలా కిందకు దిగుతున సమయంలో మీ నిద్రమత్తు వదలి..... బరువుతగ్గి మామూలు స్థితికి వస్తుంటారు....మీ చెయ్యి పూర్తిగా నేలకు తాకిన మరుక్షణం మీరు కళ్ళు తెరుస్తారు....మీరు కళ్ళు తెరిచినపుడు పూర్తి హాయిని అనుభవిస్తారు....." అంటూ చేతిని నెమ్మది నెమ్మదిగా దింపుతూ, నిద్రలేపే సజెషన్లు ఇస్తూ వుండాలి. వారి చెయ్యి నేలకు తాకిన వెంటనే వారు కళ్ళు తెరుస్తారు. ఆ సమయంలో మీరు వారి నుదుటిమీద మృదువుగా తాకి "మీరు ఇపుడు ఎంతో ఫ్రెష్‌గా వున్నారు....ఫ్రెష్‌గా వున్నారు.....ఫ్రెష్‌గా వున్నారు" అనండి.

అప్పటికీ లేవలేదనుకోండి.....మీరు కంగారు పడకండి. వారు అలా నిద్రపోవటానికి రెండు కారణాలు వుండివుండవచ్చు. మొదటిది నిజమైన నిద్రలో వుండవచ్చు. రెండవది హిప్నాటిక్ నిద్రను ఇంకా అనుభవించాలనే కోరిక వుండవచ్చు. ఇంకా అనుభవించాలని అనుకోటానికి కారణాలు తెలుసుకోటానికి డాక్టర్ ఎఫ్.ఎల్. మార్క్యూస్ అనే హిప్నోథెరపిస్టు పరిశోధనలు చేసి ఇలా అన్నారు. "హిప్నాటిక్ నిద్రలో కొనసాగాలని అనుకునే వారిలో ఎక్కువమంది సంసార, ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో వున్నవారే. వారికి బయట పరిస్థితులకన్నా, నిద్రలోనే సుఖంగా వుంటుంది. బయటకు వచ్చినపుడు వారిలో అభద్రతా భావన కలుగుతుంది. అందువలన ట్రాన్స్‌లో మిగతావారికన్నా ఎక్కువసేపు వుండవచ్చు....అది కూడా ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ఆరు గంటలు దాటదు. అటువంటి వ్యక్తులను

నిద్రలేపక; "మీరు నిద్రలోనే కొనసాగుతారు.....మీకు లేవాలని వున్నపుడే లేస్తారు. లేచినపుడు మీకుడిచేతిని నుదుటిమీద పెట్టుకుంటారు. దానివలన మత్తు పూర్తిగా వదులుతుంది." అంటే చాలు, తరువాత అతని కతనే లేచిపోతాడు అన్నారు.

హిప్నాటిస్టుకి సూచనలు

ప్రతి శాస్త్రానికీ కొన్ని సిద్ధాంతాలు, లక్ష్యాలు, ఆ శాస్త్రాన్ని అభ్యసించినవారు అవలంబించవలసిన పద్ధతులు, నియమాలు, క్రమశిక్షణ ఉన్నట్టుగానే హిప్నాటిజానికి కూడా కొన్ని నియమాలున్నాయి. అవసరం వున్న వ్యక్తి హిప్నాటిస్టును ఆశ్రయించినపుడు ఎంతో విశ్వాసంతో వుంటాడు. అతని విశ్వాసాన్ని వమ్ముచేయటం ధర్మం కాదు. ప్రఖ్యాత అమెరికన్ హిప్నోథెరపిస్ట్ డా॥ డెనిస్ ఫ్లిన్ "ది ప్రాక్టీస్ ఆఫ్ హిప్నాటిజం ఫర్ పేషెంట్స్ అండ్ ప్రాక్టీషనర్స్" అనే పుస్తకంలో హిప్నాటిస్టులకు కొన్ని లక్ష్యాలను, నియమాలను నిర్ధారించారు. అవి అందరూ ఆమోదించినవి, అవలంబించదగ్గవి.

1) మీరు మరొకరిని హిప్నటైజ్ చేయటానికి ముందుగా మీకు అసలు ఆ అనుభవం ఎలా వుంటుందో తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే మీరు హిప్నటైజ్ చేయగలరనే విశ్వాసం మీలో కలుగుతుంది. మీరు హిప్నటైజ్ అవటానికి, మరొక సీనియర్ హిప్నాటిస్టు సహాయం తీసుకోండి, లేదా కేసెట్ ద్వారా హిప్నటైజ్ అవ్వండి. అప్పుడు మీకు అందులోని ఆనందం తెలుస్తుంది. మనం రుచి చూడకుండా, ఒక వంట పదార్థం ఎలా వుందో చెప్పలేము కదా! అలాగే వుంటుంది అనుభవం లేని హిప్నాటిస్టు సంగతి. మీరు హిప్నటైజ్ అయిన తరువాత సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం సాధన చేయటం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం. అది మీలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అద్భుతంగా పెంచుతుంది.

2) హిప్నాటిజం గురించి తెలియని వారు దానిని విమర్శించటం, పదిమందిలో చులకనగా మాట్లాడం జరగవచ్చు. అటువంటి సమయంలో మీరు కోపం తెచ్చుకోకుండా ఓర్మితో వారికి సరయిన సమాధానం చెప్పి, నచ్చచెప్పడానికి కృషిచేయాలి. అప్పటికీ వారు వినకపోతే వారిని మర్చిపోండి. మొండివారితో వాదించి లాభంలేదు. అపుడప్పుడు నాతో కొంత మంది పెద్దవారు అంటూంటారు "నన్ను ఎవరూ హిప్నటైజ్

చెయ్యలేరు. ఆ మధ్య ఒక హిప్నాటిస్టు చాలా ట్రై చేశాడు, కానీ పాపం అతనివల్ల కాలేదు" అని. నిజానికి ఆ "పాపం" అనేది హిప్నాటిస్టుకు వర్తించదు. అలా అన్నవారినే మనం "పాపం" అనుకోవాలి. దానిక్కారణం వారికి అసలు హిప్నాటిజం యొక్క మౌలిక సిద్ధాంతాలే తెలియవు. అటువంటి వ్యక్తులు తారసిల్లినపుడు వారికి విషయం పూర్తిగా చెప్పే బాధ్యత హిప్నాటిస్టు మీద వుంది.

3) ఒక వ్యక్తిని మీరు హిప్నటైజ్ చేసినపుడు అతను గాఢనిద్రలోకి పోయి తల వాల్చేయటం, చేతులు కాళ్ళు ముడుచుకోవటం, ముఖ భంగిమలు మార్చటం జరగవచ్చు. ఏట్టి పరిస్థితిలోనూ మీరు వారిని చూసి నవ్వకూడదు. ఒక్కసారి స్టేజి ప్రదర్శనలో వారి భంగిమలను చూసి ప్రేక్షకులు గట్టిగా నవ్వడం జరుగుతుంది.మీరు కూడా వారితోపాటు నవ్వడానికి ప్రయత్నం చేయకండి. వీలయితే ఆ నవ్వేవారిని కూడా సౌంజ్ఞల ద్వారా నవ్వొద్దని చెప్పండి. అందరూ తమను చూసి నవ్వుతున్నారని తెలిస్తే ఏటువంటి వ్యక్తి అయినా [పిచ్చివారు తప్ప] ఆ నిద్రనుంచి లేచిపోవచ్చు. మీమీద విశ్వాసంతో వచ్చిన వ్యక్తి యెడల అమర్యాదకరంగా ప్రవర్తించటం మీ వృత్తికే కళంకం.

హిప్నటైజ్ అవటానికి వచ్చిన వ్యక్తులు మిమ్మల్ని అనేక ప్రశ్నలతో వేధించవచ్చు. అన్నిటికీ ఓపికగా విపులంగా సమాధానం చెప్పగలిగినవాడే ఉత్తమ హిప్నాటిస్టు. కోపం పనికి రాదు. మీకు కోపం వచ్చినపుడు వారికి మీ మీద విశ్వాసం సన్నగిల్లే అవకాశం వుంది. "ప్రశ్న అడిగితే ఈ మహానుభావుడికి ఇంతకోపం వస్తుంది. మరి నా మనసులోని సమస్యలను ఇతను ఎలా తీర్చగలడు." అని అనుకునే అవకాశం వుంది. ఒక మెడికల్ డాక్టరు కోప్పడినా ఫరవాలేదు. వారు ఇచ్చిన మందు పని చేస్తుంది. కానీ ఈ వైద్యంలో మందులు, సూకులు లేవు కదా! కేవలం మనసుకు సంబంధించిన సమస్యలు మంచి మనసుతోనూ, మంచి మాటలతోనూ, ఓదార్పులతోనూ పరిష్కరించాలి.

మీరు హిప్నటైజ్ చేసే ముందు ఆ వ్యక్తితో "మీ మీద ఇపుడు కొన్ని విచిత్రమైన ప్రయోగాలు చేస్తున్నాను. అవి చూసేవారికి యెంతో ఆనందం కలిగిస్తాయి." లాంటి మాటలు అనకండి. ఇతరులకు ఆనందం కలిగించడానికి తన మీద విచిత్ర ప్రయోగాలు చేస్తానంటే మెడమీద తల వున్న ఏ వ్యక్తీ ఒప్పుకోడు. మీరు చేయదలచుకున్న ప్రయోగం అతనికి ఆనందం కలిగిస్తుందనీ, ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందిస్తుందనీ, నిగూఢమైన

శక్తులను వెలికి తీస్తుందనీ చెప్పి మరీ ప్రయోగాలు చేయాలి. అది యదార్థమే కదా!

మీరు హిప్నాటిస్టు అయినంత మాత్రాన, మిమ్మల్ని మీరు చాలా గొప్పవారిగా అంచనా వేసుకుని ఇతరులను తక్కువగా చూడకండి. యిదేమంత గుప్తశాస్త్రం కాదు. ఆసక్తి, అభ్యాసం వుంటే ఎవరైనా నేర్చుకోవచ్చు. మార్కెట్‌లో లెక్కలేనన్ని పుస్తకాలున్నాయి. అమెరికాలో "నేను నంబర్ ఒన్" అని అనుకున్న పెద్దమనుషులు ఇపుడు మూల కూర్చున్నారు. చదువేమీ ఒకరిసొత్తు కాదు. అసందర్భపు ప్రేలాపనలు, అనవసరపు ప్రకటనలు, అభ్యంతరకర విమర్శలు ఎటువంటి వారినైనా అధఃపాతాళానికి నెట్టి వేస్తాయి. ఇది జగమెరిగిన సత్యం.

స్త్రీలు లేదా పురుషులు మీ వద్దకు సహాయం కొరకు వచ్చినపుడు మీరు కొత్తగా హిప్నాటిజం నేర్చుకున్నాననీ, ప్రయత్నం చేస్తాననీ అనకండి. వచ్చిన వాళ్ళు వెంటనే పారిపోతారు. కేసంతా విని, మీరు చేయగలను అనుకుంటే సరి. లేదా మరో సీనియర్ హిప్నాటిస్టుకి పంపండి. అది కూడ కేవలం మానసిక సమస్య అయితేనే. శారీరక రుగ్మతలకు హిప్నాటిస్టు చికిత్స చేయకూడదు, ఆ వ్యక్తి తన కేసు వివరిస్తున్నప్పుడు, మీరు ఆశ్చర్యపడిపోవటం, అతిగా ఉత్సాహం చూపడం, అబ్బా! అరెరే. ఛీఛీ లాంటివి అనడం పూర్తిగా నిషేధించుకోవాలి. ఆ కేసు గురించి మీకు తెలిసినట్లు లేదా అది చాలా సామాన్యమైన విషయం అయినట్లుగా ప్రవర్తించాలి. లేని పక్షంలో అతను లేదా ఆమె తమని తాము తక్కువగా అంచనా వేసుకుని చరిత్ర పూర్తిగా చెప్పక దాటవేయవచ్చు.

ఉదాహరణకు ఆ మధ్య మా క్లినిక్‌కి ఒక పెద్దమనిషి వాళ్ళ అమ్మాయిని తీసుకువచ్చాడు. ఆ అమ్మాయి బి.ఎస్సీ. చదువుతూ ప్రేమలో పడింది. వ్యవహారం ముదిరేలోపునే తల్లిదండ్రులు తెలుసుకుని జాగ్రత్త పడ్డారు. అయితే ఆ అమ్మాయిని గత స్మృతులు వేధించడంతో కొంత అప్‌సెట్ అయింది. వాళ్ళు ఒక హిప్నాటిస్టు దగ్గరకు వెళ్ళారట. అతను ఆ అమ్మాయిని ప్రశ్నలడిగినపుడు, ఆమె చెప్తుండగా "ఛీ ఛీ అసలు వాడితో మీకు ఎలా తిరగాలనిపించింది?" అనటం "తరువాత ఏం జరిగింది? అతను ఏయే పనులు చేశాడు?" లాంటి ప్రశ్నలు ఉత్సాహంగా ముందుకు వంగి అడగటం, "ఇంకా ఇటువంటి ప్రవర్తన కలిగిన అమ్మాయిలు మీ కాలేజీలో ఉన్నారా?" అని అసందర్భపు ప్రశ్నలు అడిగి ఆమెను కంగారు పెట్టి "అసలు ఈ హిప్నాటిస్టు బారి నుంచి

బయటపడితే చాలు" అనిపించి "మళ్ళీ వస్తా" అని బయటపడ్డారుట.

అటువంటివారు వచ్చినపుడు, మీ వ్యక్తిత్వాన్ని మీరు నిలుపుకోవాలి. మీరు వారి రహస్యం రహస్యంగానే ఉంచుతారనే నమ్మకం కలగాలి. వారు చెప్పినదంతా, ఓపికగా వినాలి. మధ్యలో సానుభూతులు ఉండవచ్చు కాని, ఆశ్చర్యార్థకాలు, అసహ్యించుకోవడాలు వుండకూడదు. మధ్య మధ్యలో వారు చేసిన పనులను సమర్థించాలి. "నిజమే, ఆ పరిస్థితిలో ఎవరైనా సరే అలాగే చేస్తారు" అనాలి. వారు ఆ విషయాలు చెప్పే సమయంలో మీకు సంబంధించిన వారెవరూ ఆ గదిలో వుండకూడదు. మీ మీద వున్న విశ్వాసం వారి మీద వుండకపోవచ్చు. వారు చెపుతున్నపుడు వారి కళ్ళల్లోకి చూడకండి. వారిని స్వేచ్ఛగా చెప్పనివ్వండి, మీరు ఏదయినా ఒక వస్తువును చేతిలో వుంచుకుని, దానిని చూస్తూ వినండి. అనవసరపు ఎక్స్‌ప్రెషన్ ఇవ్వకండి. ఓవరాక్షన్ వద్దు.

కేసుని పూర్తిగా విన్నాక ఒక నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఆ కేసు మీరు చేపట్టదగ్గదా? సీనియర్‌కి ఇవ్వాలా! లేదా సైకియాట్రిస్టును సంప్రదించాలా? పేషెంటు మానసిక స్థితిని బట్టి నిర్ణయం తీసుకోవలసి వుంటుంది. చికిత్స ఫలితం అందరి విషయంలోనూ ఒకేలాగ వుంటుంది. గత స్మృతులను మర్చిపోవటం జరగదు. కానీ, జరిగిన విషయాలు తన ప్రస్తుత జీవనానికి ఆటంకం కలిగించవు. ఆత్మ విశ్వాసంతో ఒక కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించవచ్చు.

హిప్నాటిజం సాధన షార్టుహేండు లాంటిది. నిరంతర సాధన మీకు నూతన ఉత్సాహాన్ని, ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి రెగ్యులర్‌గా ప్రాక్టీసు చేస్తూ సంబంధిత పుస్తకాలు చదవండి. మీరు చికిత్స చేసిన వ్యక్తుల వివరాలు ఒక నోట్ పుస్తకంలో రాసుకోండి. కానీ అందులో వారి పేర్లు, ఇతర వివరాలు రాయకండి. ఏ.బి.సి. అనే కోడ్ వాడడం శ్రేయస్కరం. అవి మీకు తరువాత ఉపయోగపడవచ్చు.

వ్యక్తులందరి మానసిక స్థితి ఒకే రకంగా వుంటుందని అనుకోకండి. ఒక వ్యక్తి మొదటిసారే గాఢ నిద్రలోకి వెళ్ళవచ్చు. మరొకడు మూడు నాలుగుసార్లు చేసినా కాకపోవచ్చు. అంత మాత్రాన ఆ వ్యక్తిని విమర్శించకూడదు. "మీరు హిప్నటైజ్ అవకపోవడం దురదృష్టం – మీ ఖర్మ ఇలా వుంది నేనేం చేయగలను – మిమ్మల్ని దేవుడు కూడ రక్షించలేడు" అనకూడదు. అతని వ్యక్తిత్వం దెబ్బ తీసే మాటలు

అనటం చాలా తప్పు. ఓపికతో అతనికి నచ్చజెప్పి, బుజ్జగించి, అతనిలోని మానసిక అశాంతిని దూరం చేసి ట్రాన్స్‌లోకి పంపవచ్చు.

హిప్నటైజ్ చేసేటపుడు మీరు చెప్పే ప్రతిమాట అనుభవిస్తూ నెమ్మదిగా అనాలి. మాటకూ మాటకూ మధ్యలో వ్యవధి ఇవ్వాలి. స్పీడుగా చెప్పుకుపోతూంటే మీ ప్రయత్నం విఫలం కావడం ఖాయం. బాగా సాధన చేయండి. ఇతర సీనియర్ హిప్నటిస్టులను చూసి నేర్చుకోండి. రేపు మీరు వారిని మించిన వారు కావొచ్చు.

"ఈ విషయాలు దృష్టిలో వుంచుకుని మీరు సాధన చేస్తే మీకు ఉత్తమ హిప్నాటిస్టు బిరుదు రావడం ఖాయం" అంటారు డాక్టర్ డేవిస్ ష్లేన్.

★ ★ ★

17. సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం

ఒక వ్యక్తి తనని తానే హిప్నటైజ్ చేసుకుని ప్రశాంతమైన స్థితికి వెళ్ళటం సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం అని అంటారు. దానినే "ఆటోసజెషన్" అని కూడా అంటారు. అసలు హిప్నాటిజం అనేది పుట్టకముందే మన భారతీయులు ఈ సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం సాధన చేసారు. ఇప్పటికీ చేస్తున్నారు. దానికి మనవాళ్ళు యోగనిద్ర, ధ్యానం అని వ్యవహరిస్తుంటారు. అనాదిగా ఈ పవిత్ర భారతభూమిలో ఎందరో మహర్షులు, యోగులు తమ పంచేంద్రియాలను తమ అధీనంలోకి తీసుకుని, మనసుని జయించి తమకు అవసరమనిపించినపుడల్లా యోగనిద్రను క్షణాల్లో పొందగలిగేవారు. ఇప్పటికీ అటువంటి మహనీయులు ఎందరో వున్నారు.

ఇటీవలి కాలంలో హిప్నాటిజం చికిత్సను ప్రపంచంలోని అన్ని అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు అంగీకరించాయి. ఇది ఎంతో సంతోషకరమైన మార్పు. సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం ద్వారా మానసిక రుగ్మతలు నయం చేసుకోవచ్చుననే విషయం కూడా ఋజువు చేయబడింది. ప్రఖ్యాత సైకియాట్రిస్టులు, హిప్నోథెరపిస్టులు, మానసిక రోగులకు సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం రికమెండు చేస్తున్నారు. పూర్వం సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం గురించి సరయిన అవగాహన లేకపోవటం వలన దాని నెవరూ గుర్తించలేదు. ఎవరైనా తమని తాము హిప్నటైజ్ చేసుకుని ట్రాన్స్‌లోకి వెళ్తే, మానసికంగా బలహీనంగా వున్నారనీ, అలా వున్నవారు చికిత్స చేసుకోవడం అసంభవమనీ అనుకునే వారు. కానీ రాను రాను ప్రముఖులైన కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు తమ పరిశోధన ద్వారా, స్వానుభవం వలన అది తప్పు అని నిర్ణయించారు.

"ఏ వ్యక్తి అయినా తనని తాను బాగుచేసుకోటానికి, దురలవాట్లను వదిలించుకోటానికి, ఆత్మవిశ్వాసంతో అనుకున్నది సాధించటానికి, ఆత్మ నిగ్రహంతో కామక్రోధాదులను జయించటానికి, అనవసరపు భయాలు, అకారణంగా వచ్చే ఆందోళనలను పోగొట్టుకోటానికి "సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం

అత్యుత్తమ సాధనం" అని వారంతా ఏకగ్రీవంగా అంగీకరించారు."

"సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం చాలా కష్టమైనది, అందరికీ అబ్బేది కాదు" అని కొంతమందిలో ఒక నమ్మకం వుంది. వాస్తవానికి అది చాలా సులువైనది, అతి సునాయాసంగా అభ్యసించ దగ్గది. అనుభవం గల ఒక సీనియర్ హిప్నాటిస్టు నేతృత్వంలో ఒక్క రోజులో నేర్చుకోవచ్చు. అదేమీ బ్రహ్మవిద్య కాదు. అయితే నేర్చుకోవాలనే దృఢ సంకల్పం, ఆసక్తి, ఏకాగ్రత ఎంతో అవసరం. ఒకటి రెండుసార్లు మామూలుగా హిప్నటైజ్ అయిన వ్యక్తి, సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం త్వరగా నేర్చుకోగలుగుతాడు. కారణమేమంటే ఆ స్థితి ఎలా వుంటుందో ఒకసారి అనుభవము కలుగుతుంది కదా! అందుచేతనే సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం విద్యార్థులు ముందుగా మామూలుగా ఒకసారి హిప్నటైజ్ అవటం మంచిది అంటారు శాస్త్రజ్ఞులు.

యదార్థానికి మామూలుగా హిప్నటైజ్ అవటం కూడా ఒక రకంగా సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం లాంటిదే. హిప్నాటిస్టు ఇస్తున్న ఆదేశాలను వూహించుకుంటూ, అలా నిద్రలోకి వెళ్ళాలని అనుకోవటం సాధారణ విషయము కాదు. తన మనసుని అదుపులో వుంచుకుని, హిప్నాటిస్టు ఆదేశాలను అనుసరిస్తూ, సబ్జక్టు ట్రాన్స్‌లోకి వెళ్తాడు. అది కూడా సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం లాంటిదే. సబ్జక్టు తన మనసుని అధీనంలోకి తీసుకోలేని పక్షంలో ట్రాన్స్‌లోకి వెళ్ళలేడు కదా!

ప్రతి వ్యక్తీ నిత్యజీవితంలో ఈ సాధన అంతో ఇంతో చేస్తూనే వుంటాడు. ఉదాహరణకు మీరు ఎక్కడో అమెరికాలో వున్న ఒక స్నేహితుడి గురించి ఆలోచిస్తున్నారనుకోండి. ఆ సమయంలో మీ మనసు మిమ్మల్ని ఆ ఆలోచనల్లోకి తీసుకుపోతుంది. అతనితో గడిపిన క్షణాలు, అందమైన అనుభవాలు కళ్ళముందు కనబడుతూంటాయి. ఆ సమయంలో మీరెక్కడున్నారో ఎవరి మధ్య వున్నారో అనే విషయాలను మీరు గమనించరు.

ఆ క్షణంలో మిమ్మల్ని ఎవరైనా ముట్టుకున్నా, పలకరించినా ఉలిక్కిపడి తిరిగి ఈ లోకంలోకి వస్తారు. "పగటి కలలు కంటున్నావా?" అని వారు అడగటం కూడా జరగటం కద్దు. అదే ప్రకారం ఒక విషయం గురించి తీవ్రంగా ఆలోచించినపుడు, అనేక ఆలోచనలు మీ మనసులో చేరి కొన్ని అనుభవాలను గుర్తుచేయవచ్చు. అటువంటి సమయంలో మీరు ఆ అనుభవాన్ని నెమరువేసుకోవచ్చు. అలాగే జరగబోయే మంచి

పనుల గురించి, కలగబోయే అదృష్టం గురించి అనేక "పగటి కలలు" కనవచ్చు.

కాబట్టి సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం నేర్చుకోదలిచే సాధకుడికి ప్రత్యేకమైన అర్హతలేమీ అవసరం లేదు. చికిత్సాపరంగా సాధన చేయటానికి మాత్రం కొంత శ్రమపడక తప్పదు.

సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం - నియమాలు

మానసిక వ్యాధులకు హిప్నాటిజం ద్వారా అద్భుత చికిత్స చేయవచ్చునే విషయం మీ అందరికీ తెలిసినదే. కానీ ప్రతి ప్రదేశంలోనూ హిప్నాటిస్టు లభించక పోవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం చాలా వరకు సహాయపడుతుంది.

సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం నేర్చుకోటానికి ప్రత్యేక అర్హతలు ఏమీ అవసరం లేదని ఇంతకు ముందు అధ్యాయంలో తెలుసుకున్నాము. కొన్ని నియమాలు పాటిస్తే సరిపోతుంది. ఇది నేర్చుకోటానికి తగినన్ని పుస్తకాలు మనకు లేవు. నిజానికి అంత ప్రత్యేకంగా రాయవలసినంత విషయం కూడా లేదు. అమెరికా, ఇంగ్లండు దేశాల నుంచి వెలువడిన పుస్తకాలలో అసలు విషయం కన్నా పేజీలు నింపడం కొరకు మిగతా విషయాలే ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

సాధారణంగా సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం నేర్చుకోవాలనే ఆసక్తి వున్న వారు ఒక అనుభవశాలి అయిన హిప్నాటిస్టు ద్వారా ఆదేశాలు స్వీకరించడం ఒక ఆచారం. అంటే ఆ హిప్నాటిస్టు సబ్జక్టును గాఢమైన నిద్రలోకి పంపి ఆ స్థితిని అనుభవిస్తున్నపుడు "ఇక ముందు మీరు ఎప్పుడైనా ఇటువంటి స్థితిని పొందాలనుకున్నపుడు కళ్ళు మూసుకుని రిలాక్స్.....రిలాక్స్ అనుకుని పొందవచ్చు" అని చెప్పి అతనికి ఒక కోడ్ వర్డ్‌ను ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి "అల్ఫా అనో, బేటా అనో, గామా అనో" ఇవ్వటం జరుగుతుంది. ఆ వ్యక్తి ఎప్పుడు ట్రాన్స్‌లోకి వెళ్ళాలనుకున్నా కళ్ళు మూసుకుని ఆ కోడ్‌వర్డ్‌ను ఉచ్చరిస్తూ ఉంటాడు. కొంతసేపటికి నిద్రలోకి జారుకుంటాడు.

మీలో చాలా మందికి మహర్షి మహేష్‌యోగి ప్రచారం చేస్తున్న ట్రాన్సిడెంటల్ మెడిటేషన్ (భావాతీత ధ్యానము) గురించి తెలిసే

వుంటుంది. అందులో కూడా సాధకుడికి ఒక కోడ్‌వర్డ్ (బీజాక్షరం) ఇస్తారు. కళ్ళు మూసుకుని దానిని స్మరిస్తూ ప్రశాంతమైన స్థితిలోకి వెళ్ళవచ్చు. దాదాపు సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం ద్వారా అదే స్థితి కలుగుతుంది. భావాతీత ధ్యానమే కాదు. ఏ ధ్యానమైనా, అది ఏ మతానికి చెందినదయినా సాధకుడికి ముఖ్యంగా కావలసినది ఏకాగ్రత.

సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం సాధకులకు కోడ్‌వర్డే కాకుండా కొంతమంది హిప్నాటిస్టులు సంగీతం వినిపించి, వారికి ఎప్పుడు హిప్నటైజ్ అవ్వాలని వున్నా సన్నని సంగీత వింటే నిద్రలోకి జారుకుంటారనే సజెషన్లు ఇవ్వడం కూడా జరుగుతుంది. సాధారణంగా తీగల మీద వాయించే గిటార్, మాండోలిన్, వయొలిన్ సంగీతం వారికి వినిపిస్తుంటారు. కానీ ఆ ప్రక్రియ విజయవంతం కాలేదు. కారణమేమంటే, ఆ సజెషన్ స్వీకరించిన విద్యార్థులు మామూలు సమయాల్లో, అంటే కాలేజీలో చదువుకుంటున్నపుడు లేదా సినిమాలు చూస్తున్నపుడు ఆ సంగీతం వినగానే కళ్ళు మూతలు పడతాయి. కొంతసేపు రిలాక్స్ అవుదామనే భావన వారిలో కలుగుతుంది. అందువలన వారికోసం ప్రత్యేకంగా మ్యూజిక్ కంపోజ్ చెయ్యవలసి వచ్చేది. పైగా ఒక్కో మనిషికి ఒక్కో రాగంలో చెయ్యాలి. అది చాలా ఖరీదయిన విషయం అవటం వలన ఆ ప్రక్రియకు దాదాపు స్వస్తి చెప్పారు. అమెరికాలో బాగా ధనవంతులుగా ఉన్న వారు మాత్రమే ప్రస్తుతం అలా చేసుకోగలుగుతున్నారు. మిగతావారు కోడ్‌వర్డ్ లేదా ఇతర పద్ధతులు పాటిస్తున్నారు.

కొంతమంది మొట్టమొదటిసారే ఎటువంటి గత అనుభవం లేకుండా హిప్నటైజ్ చేసుకోవాలనుకోవచ్చు. అటువంటి వారు గుర్తుపెట్టుకోవలసిన విషయాలు కొన్ని వున్నాయి. ప్రతివారికీ హిప్నాటిస్టు లభించకపోవచ్చు కదా! వారు ఈ విషయాలు జ్ఞప్తిలో వుంచుకోవాలి.

1) నేను హిప్నటైజ్ అవగలను. నన్ను నేను బాగా గాఢమైన స్థితిలోకి పంపుకోగలను. నేను ఆ స్థితిలోకి వెళ్ళగలననే విశ్వాసము నాలో వుంది.

2) హిప్నటైజ్ అవటం వలన నా సమర్థత మీద నాకు మరింత విశ్వాసం కలుగుతుంది. నా జీవితంలో నేను అనుకున్న ప్రతి పనినీ సమర్థవంతంగా నిర్వహించగలుగుతాను.

3) నేను హిప్నటైజ్ అయినందువలన నా మానసిక ఆరోగ్యం ఎంతో చక్కబడుతోంది. నాలో దాగి వున్న భయాలు, ఆందోళనలు పోగొట్టుకోగలుగుతాను. నేను మిగతా వారిలాగా ధైర్యంగా ఉండ గలుగుతాను. ఆత్మవిశ్వాసంతో నేను తలపెట్టిన ప్రతి మంచి పనినీ పూర్తి చేయగలుగుతాను.

4) నన్ను నేను హిప్నటైజ్ చేసుకునే సమయంలో, నాలో అపనమ్మకం ఏర్పడదు. ఖచ్చితంగా అవగలననే విశ్వాసం నాలో వుంటుంది. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఆ విశ్వాసం సడలదు.

5) నేను ఆ స్థితి నుంచి బయటకు వచ్చిన తరువాత ఎంతో ఉత్సాహంగా, ఉత్తేజంగా, ఉల్లాసంగా ఉంటాను. చాలా ఫ్రెష్‌గా ఉంటాను. ఆ స్థితి నాకెంతో ఆనందంగా ఉంటుంది.

ప్రతి సాధకుడు ఇలా అనుకుని ప్రారంభిస్తే ఎటువంటి వారైనా ఆ స్థితిని పొందవచ్చు.

సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం - సెల్ఫ్ ఎనాలిసిస్

మిమ్మల్ని మీరు హిప్నటైజ్ చేసుకోడానికి పాటించవలసిన నియమావళిని కిందటి అధ్యాయంలో తెలుసుకున్నాము. ఇపుడు పద్ధతి తెలుసుకుందాం. అంతర్జాతీయంగా ఆమోదించబడిన నాలుగు పద్ధతులలో యిది మొదటిది, సులువైనది.

వెలుతురు తక్కువగా ఉన్న గదిలో ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభించడం శ్రేయస్కరం. మీకు ఎలా వీలుగా వుంటే అలా పడుకునో, గోడకు వాలి కూర్చునో మొదలు పెట్టాలి. కనీసం ఒక అరగంటయినా ఖాళీగా వున్నపుడే ఈ పని తలబెట్టాలి. వేరే పనులు పెట్టుకుని హడావిడిగా చేసుకుని లేచిపోదామంటే కుదరదు. దానివలన తరవాత చేయబోయే కార్యక్రమం గురించి ఆలోచనలు మీ ఏకాగ్రతను పాడుచేస్తాయి. ప్రతి క్షణం టైము గుర్తుకు వచ్చి కంగారు పడుతూంటారు.

రెండవది – మీరు సాధన చేస్తున్నపుడు గదిలో నిశ్శబ్దంగా ఉండాలి. ఇతర శబ్దాలు లేకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఇంట్లో తప్పనిసరి శబ్దాలు వుంటే గదిలో ఒక టేప్‌రికార్డరులో చక్కని సంగీతం ఆన్ చేయండి.

లేదా రేడియో పెట్టుకోండి. అది మీ సాధనకు అడ్డురాదనే సజెషన్ ఇచ్చుకోవాలి.

సాధన ప్రారంభించే ముందు మీరు అసలు ఎందుకు చేసుకోవాలనుకుంటున్నారో విశ్లేషించుకోవాలి. దానికి ఈ ప్రశ్నావళి సహాయపడుతుంది. దీనిని "సెల్ఫ్ ఎనాలిసిస్" అంటారు.

1. నాకు నామీద నమ్మకం తగ్గుతూందా?
2. నా జ్ఞాపకశక్తి రోజురోజుకీ తగ్గిపోతోందా?
3. నాకు అనవసరంగా కోపం, ఉద్రేకం వస్తున్నాయా?
4. ఇతరులమీద అసూయ కలుగుతూందా?
5. సిగరెట్లు మరీ ఎక్కువగా కాలుస్తున్నానా?
6. తాగుడు మితిమీరిందా? నన్ను నేను కంట్రోల్ చేసుకోలేని పరిస్థితికి చేరానా?
7. నాలో ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సు ఉందా?
8. నేను బరువు పెరుగుతున్నానా?
9. ఇతరులను ఎక్కువగా విమర్శిస్తున్నానా?
10. మంచి పని చేసిన వారిని అభినందించలేకపోతున్నానా?
11. గత అనుభవాలు గుర్తుకొచ్చి మూడ్స్ పోగొట్టుకొంటున్నానా?
12. అనవసరపు భయాలు, ఆందోళనలు పెరిగిపోతున్నాయా?
13. కొంచెం పనిచేసినా త్వరగా అలసిపోతున్నానా?
14. నేను అందంగా లేనని బాధపడుతున్నానా?
15. నేను మరీ అందంగా వున్నానని గర్వం పెరుగుతూందా?
16. నాలోని అంగవైకల్యం (వున్నవారు) నాలో న్యూనతాభావాన్ని పెంచుతూందా?
17. నా మీద నాకు అసహ్యం లేదా కోపం కలుగుతూందా?
18. తగిన కారణాలు లేకుండా ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని అనుకుంటున్నానా?
19. నా మీద ఎవరైనా చేతబడి, బాణామతిలాంటి దుష్టశక్తులు ప్రయోగించారని భయపడుతున్నానా?
20. కేవలం సరదాకి హిప్నటైజ్ అవాలనుకుంటున్నానా?

అవే కాకుండా, మీకు సంబంధించిన ప్రశ్నలను ఒక కాగితం మీద రాసుకుని వాటి పూర్వాపరాల గురించి ఆలోచించడం కన్నా "ఆ సమస్యకు పరిష్కారం సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం వలన లభిస్తుంది. నేను

సుఖమయమైన, ఆనందకరమైన జీవితాన్ని గడపగలుగుతాను. ఈ సమస్య నాకు జీవితంలో మళ్ళీ రాదు" అనుకుని ప్రారంభించండి.

పైన పేర్కొన్న పాయింట్లలో 19 తప్ప మిగతావన్నీ మీకు మీరే పరిష్కరించుకోవచ్చు. చేతబడి, బాణామతి వంటి శక్తుల మీద నమ్మకం లేని వారయితే అది కూడా సునాయాసంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. అయినా అటువంటి వారికి ఆ సమస్య రానే రాదు.

ఆ సమస్య ఉన్న వారికి నాదోమాట. ఈ శక్తులలో నిజంగా ఎటువంటి శక్తీ లేదు. అదంతా బూటకం. ఆ భయం వున్నవారే అటువంటి శక్తుల ప్రభావం నమ్ముతారు. వాస్తవానికి ఒక వ్యక్తి ఎక్కడో శ్మశానంలో కూర్చుని లేదా తన పూజ గదిలో కూర్చుని ఆరోగ్యంగా వున్న మరొక వ్యక్తి పైకి బాణామతి, చిల్లంగి, చేతబడి వంటి శక్తులను ప్రయోగించి, అతని ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తాడనడం హాస్యాస్పదం. అందులో ఏ మాత్రమూ నిజం లేదు. నేను ఒక మెజీషియనుగా, హిప్నాటిస్టుగా ఎన్నో దేశాలలోని మాంత్రికులను కలిశాను. ప్రతిచోటా ఏదో మేజిక్ చేసి చేతబడిని తగ్గించే వారే వున్నారు కానీ అసలు వాటిని ప్రయోగించేవారు ఎవరూ లేరు. ఈ శక్తులకు నిలయమైన అమెరికాలో ఒక మాంత్రికుడిని నేను ఇదే ప్రశ్న అడిగినప్పుడు అతను నవ్వుతూ "నువ్వు మరీ కొత్త వాడిలా ఉన్నావు. అసలు అటువంటి శక్తులుంటే కదా, ప్రయోగించడానికి? ఆ దద్దమ్మలు తమకేదో జరిగిందని మానసిక వ్యాధులతో మన వద్దకు వస్తున్నారు. మనం నాలుగు కబుర్లు చెప్పి, మేజిక్కులు చేసి తాయెత్తులు సృష్టించి నమ్మిస్తున్నాము" అన్నాడు.

ఇది వాస్తవం. యిందులో ఏ మాత్రం కల్పన లేదు, ప్రతి దేశంలోనూ ఇటువంటి దొంగ మాంత్రికులు ప్రజలను భయపెట్టి, మూఢ నమ్మకాలను పెంచుతున్నారు.

ఇపుడు ఆ భయం మీకు లేదు. మిగతా మానసిక సమస్యలకై వెంటనే మొదలు పెట్టండి 'సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం'. దీనిద్వారా సంపూర్ణమానసిక విశ్రాంతిని అందరూ అనుభవించవచ్చు.

సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం - పద్ధతి

మీరు ఎందుకు సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారో తెలుసుకున్నారు. ఇపుడు ఆ సాధన గురించి తెలుసుకుందాం.

గదిలో మీకు వీలుగా వుండేలా పడుకుని లేదా కూర్చొని యితర శబ్దాలు లేకుండా, తగు జాగ్రత్తలు తీసుని, కళ్ళు మూసుకుని మూడుసార్లు బాగా శ్వాస తీసుకోండి. తరువాత ఇలా అనుకోవడం ప్రారంభించాలి.

నేనిపుడు ఒక ప్రశాంతమైన స్థితిని పొందబోతున్నాను. అది నా మనసుకి ఎంతో ఆనందాన్ని కలుగజేస్తుంది......రిలాక్స్....రిలాక్స్....నా శరీరం బాగా రిలాక్స్ అవుతూంది...నా శరీరంలోని ప్రతి నరము ప్రతి కండరము బాగా రిలాక్స్ అవుతున్నాయి.....నా చేతులు బాగా రిలాక్స్ అవుతున్నాయి.....(3 సార్లు)....నా కాళ్ళు కూడా బాగా రిలాక్స్ అవుతున్నాయి.... (3 సార్లు).....ఇపుడు నా శరీరమంతా బాగా విశ్రాంతి తీసుకుంటోంది (3 సార్లు).

పై సజెషన్లు అవసరమైతే మరోసారి రిపీట్ చెయ్యాలి.

"ఇపుడు శరీరమంతా విశ్రాంతి తీసుకుంటూంది. నా కిప్పుడు ఒక నిద్రలాంటి స్థితి కలుగుతూంది. దానివలన నా కళ్ళు బాగా బరువెక్కుతు న్నాయి.....నా చేతులు కూడా బాగా బరువెక్కుతున్నట్లు అనిపిస్తూంది, (3 సార్లు)....ఇపుడు నా కాళ్ళు కూడా బాగా బరువెక్కుతున్నాయి, (3 సార్లు).....ఇపుడు నా శరీరం అంతా బాగా బరువెక్కుతూంది (3 సార్లు)."

(మీరు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని ఇక్కడ గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మిమ్మల్ని మీరే హిప్నటైజ్ చేసుకుంటున్నారు కాబట్టి, మీరు ఆ స్థితిలోకి వెళ్తున్నారా లేదా అనే ఆలోచనని మనసులోకి రానీయకూడదు. నేను వెళ్ళలేనేమో అనే భావన కూడా రాకూడదు. మీరు ఖచ్చితంగా హిప్నటైజ్ చేసుకోగలరు అనే దృఢ విశ్వాసం మీలో వుండాలి)

ఇపుడు నాకు నిద్ర బాగా ముంచుకు వస్తూంది. నా కళ్ళు ఎంతో బరువెక్కాయి. మత్తుగా ఉంది. ప్రశాంతమైన నిద్ర వస్తూంది.....ఈ నిద్రను నేను ఆపుకోలేను. ఎంత ఆపుకుందామనుకున్నా ఆగటం లేదు.....కాబట్టి ఈ ప్రశాంతమైన నిద్రను హాయిగా అనుభవిస్తాను. నేనిపుడు 1 నుండి 10 వరకు అంకెలు లెక్కపెడతాను....."ఒక్కో అంకె నన్ను గాఢమైన హిప్నాటిక్ నిద్రలోకి పంపుతుంది."

ఇక్కడ నుంచి నిద్ర ఎక్కువవుతున్నట్లుగా ఉంటుంది.

ఒకటి..... నా శరీరమంతా ఎంతో హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటూంది.... నా చేతులు బాగా రిలాక్స్ అయ్యాయి.

రెండు..... నాకెంతో హాయిగా ఉంది. నిద్ర బాగా ఎక్కువవుతూంది. నా కళ్ళు బాగా రిలాక్స్ అయ్యాయి.

మూడు..... ఇపుడు నా శరీరం అంతా బాగా రిలాక్స్ అయింది.

నాలుగు.... నేను ప్రశాంతమయిన నిద్రలోకి వెళ్తున్నాను.... ఇంకా గాఢమైన నిద్రలోకి వెళ్ళగలను..... నా కళ్ళు బాగా రిలాక్స్ అయ్యాయి.

ఐదు.... ఇపుడు ప్రశాంతమైన నిద్రను అనుభవిస్తున్నాను.... నా శరీరంలో ప్రతి నరము, కండరము బాగా రిలాక్స్ అవుతున్నాయి. ఈ అనుభవం నా మనసుకి ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగిస్తూంది.... నా చేతులు నెమ్మదిగా బరువెక్కాయి.

ఆరు..... నాకెంతో ఉల్లాసంగా వుంది ప్రశాంతమైన స్థితి అనుభవిస్తున్నాను. నా కళ్ళు బాగా బరువెక్కాయి.

ఏడు.... నేనిపుడు గాఢమైన స్థితిలో వున్నాను. నా శరీరం అంతా హెవీగా..... బరువుగా అయింది. నా కళ్ళు బాగా బరువెక్కాయి.

ఎనిమిది.... నిద్ర యింకా ఎక్కువవుతూంది.... ఏ యితర ఆలోచనలు ఈ స్థితిని డిస్టర్బ్ చేయలేవు.

తొమ్మిది.... నేనిపుడు సంపూర్ణమయిన హిప్నాటిక్ నిద్రను అనుభవిస్తున్నాను.

ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఈ స్థితిని పొందగలను.... చాలా హాయిగా వుంది.... ఈ స్థితిని ఇతరులు కానీ యితర శబ్దాలు కానీ భంగం కలిగించవు. [ఈ సమయంలో ఇతర శబ్దాలు వినిపించినా వాటి వలన ఆ స్థితికి ఆటంకం కలుగదు. అవి వినాలని అనిపించదు.]

పది..... ఎంత హాయిగా వుంది. ఇటువంటి స్థితి ఎల్లవేళలా వుంటే ఎంత బావుంటుంది?.... చాలా ప్రశాంతంగా వుంది..... క్షణక్షణానికి నిద్ర ఎక్కువవుతూంది. బాగా ఎక్కువవుతూంది. ఇంతకు ముందెన్నడూ అనుభవించని హాయిని పొందగలుగుతున్నాను..... రిలాక్స్..... రిలాక్స్...... రిలాక్స్. ....ఇపుడు నాకెంతో తృప్తిగా వుంది.

మీరు హిప్నాటిక్ స్థితిలో వున్నారా? లేదా అనే విషయం నిర్ణయించడానికి రెండు పరీక్షలున్నాయి.

సెల్ఫ్ హిప్నాసిస్ నిర్ధారణ చేయటం ఎలా?

మిమ్మల్ని మీరు హిప్నటైజ్ చేసుకున్న తరువాత మీరు ఆ స్థితిలోకి వెళ్ళారా? లేదా? అనే అనుమానం కలగొచ్చు మీకు. మీకే కాదు మొదటిసారి ఎవరికైనా ఆ అనుమానం కలుగుతుంది. కారణమేమంటే చుట్టూ శబ్దాలు వినబడుతూ ఉంటాయి. ఎవరైనా మాట్లాడుతుంటూంటే వినబడుతుంది. మనుషులు రావటం పోవడం అన్నీ తెలుస్తాయి. కానీ అంత మాత్రాన మీరు ట్రాన్స్‌లోకి వెళ్లలేదని అనుకోడానికి వీల్లేదు. అవన్నీ వినబడతాయి. అయితే వాటికి అంతగా ప్రాధాన్యత నివ్వరు. అవి మీ ట్రాన్స్‌కి ఆటంకం కలిగించవు. ఏకాగ్రత పెంచుకుని 'అవి నాకు వినపడవు....వినాలని అనిపించదు.' అని అనుకుని ఊహించుకుంటే వాటి ఇబ్బంది ఉండదు.

ఇపుడు మీరు ట్రాన్స్‌లోకి వెళ్ళారా? లేదా? అనే విషయాన్ని నిర్ధారణ చేసుకోటానికి రెండు పరీక్షలున్నాయి. ఈ పరీక్షలను, రెండు మూడు పర్యాయాల అనంతరం చేయటం శ్రేయస్కరం.

హేండ్ లాకింగ్ టెస్ట్

రెండు చేతులను దగ్గరకు చేర్చి, వేళ్ళలో వేళ్ళు పోనిచ్చి, గట్టిగా బిగించి మడిచి పట్టుకోవాలి. ఇపుడు ఆ చేతులు రెండూ ఒకదానికొకటి అతుక్కుపోయినట్లుగా ఊహించుకుంటూ 'ఇపుడు నా రెండు చేతులు ఒకదాని కొకటి అతుక్కుపోయాయి...... ' నేనిపుడు ఒకటి నుంచి ఐదు వరకు అంకెలు లెక్కపెడతాను..... ఒక్కొక్క అంకె నా నిద్రను ఇంకా అధికం చేస్తుంది..... అదే సమయంలో చేతులు ఇంకా గట్టిగా అతుక్కుపోతాయి. అవి విడదీయలేనంత బలంగా ఉంటాయి..... ఒకటి.... రెండు.... మూడు.... నాలుగు.... ఐదు ఇపుడు చేతులు రెండూ విడదీయలేనంతగా అతుక్కుపోయాయి. (ఇలా అనుకుంటూ చేతులు బాగా అతుక్కుపోయినట్లుగా బాగా ఊహించుకోవాలి) నా చేతులను విడదీయటం నాకిపుడు సాధ్యం కాదు.... (ఒకసారి ప్రయత్నం చేయండి. చాలా కష్టం అవుతుంది కానీ పంతానికిపోయి తెరిస్తే మాత్రం నిద్రంతా

పాడయిపోతుంది)..... నేనిపుడు ఎంతో ప్రశాంతంగా వున్నాను..... నాకెంతో ఆనందంగా వుంది!!

అనంతరం చేతులు విడదీయటానికి ఇలా అనుకోవాలి "ఇపుడు నా చేతులు నెమ్మదిగా విడిపోతున్నాయి. నేను ఐదు నుంచి ఒకటి వరకు అంకెలు లెక్కపెడతాను..... అవి ఒక్కొక్కటి నా వేళ్ళను ఒదులుచేస్తాయి.....ఐదు....నాలుగు....మూడు.... రెండు.... ఒకటి. ఇపుడు నా చేతులు విడిపోయాయి. కానీ ఇంకా గాఢమైన నిద్రలోనే...... ఈ నిద్ర ఇంకా ఎక్కువవుతూంది" అనుకుంటూ నిద్రను కంటిన్యూ చేసి అవసరమైన సజెషన్లు ఇచ్చుకోవాలి.

లెవిటేషన్ టెస్ట్

ఇంతవరకు మీరు బాగా రిలాక్స్ అయివున్నారు. శరీరమంతా బాగా హెవీగా వుంటుంది. ఇపుడు మీ కుడిచెయ్యి తేలికయి పైకి లేచినట్లుగా ఊహించుకోవాలి. "నేనిపుడు ప్రశాంతమైన నిద్రలో వున్నాను. చాలా హాయిగా వుంది...... ఇపుడు నేను ఒకటి నుంచి ఐదు వరకు అంకెలు లెక్కపెడతాను..... అలా లెక్కపెట్టినపుడు నేను ఇంకా గాఢమైన నిద్రలోకి వెళ్తూవుంటాను. అదే సమయంలో నా కుడిచెయ్యి మాత్రం బాగా తేలికయిపోయి నెమ్మదిగా పైకి లేస్తుంది. ఆ చెయ్యి పైకి లేచినపుడు నాకెంతో ఆనందంగా వుంటుంది. ఒకటి..... (నెమ్మదిగా కుడిచేతిలో కదలిక ప్రారంభమవుతుంది)..... రెండు (చెయ్యి నెమ్మదిగా పైకి లేవడం జరుగుతుంది. ఆ సమయంలో దానిని అణచడానికి ప్రయత్నం చేయకండి. నష్టపోయేది మీరే) మూడు..... ఇంకా పైకి లేస్తూంది..... నాకెంతో హాయిగా వుంది..... నాలుగు – నేను చాలా అదృష్టవంతుడిని. నాకు చాలా సంతోషంగా వుంది.–ఐదు (దీంతో కుడిచెయ్యి పూర్తిగా పైకి లేపి వుంటుంది.) ఇక్కడితో మీరు బాగా హిప్నటైజ్ అయినట్లుగా ఋజువవుతుంది. తిరిగి చేతిని క్రిందకు దింపటానికి ఐదు నుంచి ఒకటి వరకు అంకెలు అనుకుని దింపుకోవాలి. అనంతరం అవసరమైన సజెషన్లు ఇచ్చుకోవాలి.

సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం నుంచి మామూలు స్థితి

చాలా మంది ఇది కష్టం అనుకుంటారు. నిజానికి ఇది చాలా సులువైనది. అంతర్జాతీయంగా పేరు పొందిన హిప్నాటిస్టులు దీనికి రెండు పద్ధతులను సూచించారు.

అలారం అవేరింగ్

ఒక స్థిరమైన సమయం తరువాత అలారం మోగేలాగా గడియారానికి 'కీ' ఇచ్చి పడుకోవాలి. సాధారణంగా ఇరవై నిమిషాల నుంచి గంట వరకు వుంటే మంచిది. పడుకునే ముందు ఇలా అనుకోవాలి. "నేను గడియారం అలారం మోగినపుడు పూర్తిగా మెలకువ స్థితిలోకి వస్తాను. ఆ సమయంలో నా శరీరంలోని మత్తు – బరువు...... అన్నీ తగ్గిపోతాయి."

ఫోర్ హెడ్ టచ్

మీరు ట్రాన్స్‌లోకి వెళ్ళే ముందు మీ ఇంట్లో ఎవరినైనా మీ దగ్గర కూర్చొని సరిగ్గా అరగంట తరువాత మీ నుదుటి మీద చేతినుంచమని చెప్పాలి వారు నుదుటి మీద చెయ్యి పెట్టగానే మీరు మత్తు వదలి మామూలు స్థితిలోకి వస్తారని ముందుగా అనుకోవాలి. ఇది చాలా మంచి పద్ధతి.

పై రెండూ కాకుండా, ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడే ఐదునుంచి ఒకటి వరకు అనుకుని లేచే పద్ధతి ఉండనే వుంది. అది అనాదిగా అవలంబిస్తున్న ఆచారం.

సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం - ఉపయోగాలు

ప్రపంచములో ఏ విషయానికయినా మంచీ చెడూ వుంటాయి. ఉదాహరణకు డబ్బు తీసుకుందాం. డబ్బు వలన లాభాలెన్నున్నాయో నష్టాలు కూడా అన్నీ వున్నాయి. భగవంతుడి విషయం కూడా అంతే.

భగవంతుడున్నాడని నమ్మడం వరకు పరవాలేదు. అయితే అన్నీ భగవంతుడే చూసుకుంటాడని చెప్పి సోమరిపోతులా కూర్చోవటం తగదు. ఇలా ఏ విషయం తీసుకున్నా, దాని మంచి చెడ్డలు సమానంగా వుంటాయి. కానీ సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం విషయంలో ఈ సిద్ధాంతం పనికిరాదు. దీని వలన మంచి తప్ప చెడు జరగదు. చెడు చెయ్యాలన్నా కుదరదు.

సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం అలవర్చుకోవటం వలన చాలా ఉపయోగాలున్నాయి. మహాత్మాగాంధీ ఆఫ్రికాలో పర్యటించినపుడు పగలనక, రాత్రనక తిరుగుతూ అలసట అనిపించినప్పుడల్లా సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం చేసుకొని మానసిక విశ్రాంతి పొందేవారు. అలా మానసిక విశ్రాంతే కాకుండా ఆత్మ విశ్వాసం పెంపొందించుకోవడం, కోపం, ఉద్రేకం తగ్గించుకోవటం, అనవసరపు భయాలను భ్రాంతులను జయించవచ్చని చరిత్ర చెపుతుంది. దేశ విదేశాలలోని హిప్నోథెరపిస్టులు ఋజువు చేస్తున్నారు.

ముఖ్యంగా నిద్రపట్టనివారికి సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం ఒక వరం లాంటిది. రాత్రి పడుకుని సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం చేసుకుని "నేను ఇపుడు బాగా రిలాక్స్ అవుతున్నాను. ఈ నిద్రకు ఎటువుంటి భంగం కలగదు. నేను నెమ్మదిగా ఈ నిద్రనుంచి నిజమైన నిద్రలోకి పోగలను...... కొద్ది క్షణాలలో నేను నిద్రలోకి జారుకుంటాను..... ఉదయం నేను లేచినప్పుడు ఎంతో ఫ్రెష్‌గా ఉండగలుగుతాను...... నాకు ఈ నిద్ర ఎంతో తృప్తిని, మానసిక శాంతిని కలిగిస్తుంది." అనుకోవాలి. అయితే ఈ రకమైన పద్ధతి అకారణంగా నిద్ర పట్టని వారికి మాత్రమే వర్తిస్తుంది. ఆర్థిక, సాంఘిక వ్యాపారపరమైన సమస్యలతో సతమత మవుతూ నిద్రపట్టని వారికి కొంచెం కష్టమవుతుంది. అటువంటి వారు సమస్యలను పరిష్కరించుకోటానికి ప్రయత్నించాలి, లేదా డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం చేసుకున్న వ్యక్తిలో ఒక తేజస్సు వుంటుంది. నీరసంగానూ, బాధాకరంగానూ వుండడు. ప్రతిరోజూ అతను ఎంతో ఉత్సాహంగా ఉండగలుగుతాడు. తాను విజయం సాధించాననే ఆత్మవిశ్వాసంతో వుంటాడు. ఆ సమయంలో అతనికి సమస్యలు వస్తే కృంగిపోడు. ధైర్యంగా ఆత్మవిశ్వాసంతో వాటిని ఎదుర్కొని పరిష్కరించుకొనే ప్రయత్నాలు చేస్తాడు.

విదేశాలలో పిప్పిపళ్ళబాధ వున్నవారు, అవి పీకించుకొనే ధైర్యం లేని వారు సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం ప్రాక్టీస్ చేయటం ఒక సాధారణ విషయం.

కొంతమంది పళ్ళు పీకించుకొనే సమయంలో ఎనస్థీషియా లాంటి మత్తు పదార్థం లేకుండా హిప్నటైజ్ చేయించుకుంటున్నారు.

చదువుకునే విద్యార్థినీ, విద్యార్థులకు సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం వలన చాలా ఉపయోగాలున్నాయి. కొంత మంది చదువుపట్ల శ్రద్ధ తగ్గిపోతూందనీ చదువంటే ఆసక్తిలేకుండా పోతూందనీ, ఏకాగ్రత అసలే లేదనీ వాపోతూంటారు. వాస్తవానికి అది వారు తెచ్చుకున్న భయం మాత్రమే. అంతే కాదు. మరికొంత మందికి పరీక్షలనగానే విపరీతమైన భయంతో కాళ్ళు చేతులు వణకటం, చెమటలు పట్టటం జరుగుతుంది. వాస్తవానికి ఫలితం గురించి వున్న భయమే వారికి ఆ చెమటలు పట్టించడం, వణికించటం చేస్తుంది. నెగిటివ్ థింకింగ్ వలన ఆ పరిస్థితి వస్తుంది. అటువంటి సమయంలో వారు తమని తాము హిప్నటైజ్ చేసుకుని ధైర్యం తెచ్చుకుంటే ఆత్మవిశ్వాసంతో ఆ పరిస్థితి నుంచి బయట పడవచ్చు. చదువుపట్ల శ్రద్ధాసక్తులు ఏకాగ్రత తగ్గిపోకుండా, పరీక్షలంటే భయం లేకుండా వుండాలంటే సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం అద్భుతమైన సాధనం.

యువతీ యువకుల్లో వున్న మరో రుగ్మత మతిమరుపు. తమ జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతోందేమోననే భయం వారికి మతిమరుపుని ఆహ్వానిస్తుంది. అటువంటి వారు హిప్నటైజ్ చేసుకుని తమ జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. అంతే కాదు. ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మ నిగ్రహం పెంపొందించుకోవచ్చు.

స్త్రీలకు కూడా సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం వరం లాంటిది. ప్రసవ సమయంలో నొప్పులు ఎక్కువగా లేకుండా సుఖప్రసవం అవడానికి మంచి సాధనంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. అనవసరపు భయాలు, ఆందోళనలు, తద్వారా ఋతుస్రావం ఆలస్యంగా అవటం లేదా తొందరగా అవటం లాంటి పరిస్థితుల నుంచి కూడా విముక్తి పొందవచ్చు. అప్పుడే యవ్వనంలోకి అడుగుపెట్టిన అమ్మాయిలు అతి సిగ్గును, అతి భయాన్ని పోగొట్టుకోవచ్చును. దాని వలన భవిష్యత్తులో పెళ్ళయిన తరువాత వచ్చే "ఫ్రిజిడిటీ" లాంటి రుగ్మతలు రావు. అంతఃచేతనలో ఉన్న భయాల వలన కొంతమంది దాంపత్య జీవితంలోని సుఖాలను అనుభవించలేక పోతారు. దానికి సినిమాలు, కొన్ని సంఘటనలు కారణం కావొచ్చు. అటువంటి వారు ఫ్రిజిడిటీ లాంటి రుగ్మతలకు గురి కావొచ్చు. వాటికి చక్కని చికిత్స సెల్ఫ్ హిప్నాటిజంలో వుంది. ఒక క్వాలిఫైడ్ హిప్నాటిస్టుని ముందుగా సంప్రదించి చేసుకుంటే మంచిది.

18. ఇన్ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్సు

ఇన్ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్సు అంటే తమని తాము తక్కువగా అంచనా వేసుకునే ఆత్మన్యూనతా భావం కలిగి ఉండటం. సహజంగా భారతీయుల్లో ఈ కాంప్లెక్సు అధికమే. కారణమేమంటే ఇతరుల్ని గౌరవించటం మన సంస్కృతి. ఆ గౌరవించే ప్రక్రియలో మరీ "అతి" జరుగుతుంది. దానికి తోడు మొగలు చక్రవర్తులు, పోర్చుగీసు, ఇంగ్లీషు దొరలు మనపై దురాక్రమణ చేసి మనపై అధికారం చెలాయించి మనకు బానిసత్వం నేర్పారు. దానివలన మనం ఎదుటివారిని అతిగా గౌరవించి చివరకు మనల్ని మనం సరైన అంచనా వేసుకోలేకపోతున్నాము. అయితే ఇపుడిపుడే ఈ తరం వారు ఆ భ్రాంతి నుండి బయట పడుతున్నారు. ఇతరులకు గౌరవం ఇవ్వడం వరకు పరవాలేదు కానీ వారు భయపడటంలో అర్థం లేదని తెలుసుకుంటున్నారు.

ఇన్ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్సు ఉన్నవారికి మొహమాటం కూడా అతిగా ఉంటుంది. ఈ కాలంలో మొహమాటాన్ని ఒక జబ్బుగా పరిగణిస్తున్నారు సైకాలజిస్టులు. దానికి జంటిల్మన్ సిండ్రోమ్ అనే పేరు కూడా పెట్టారు. ఆడవారికి మొహమాటం ఉంటే దానిని గుడ్‌గర్ల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. అంటే అందరూ తనను మెచ్చుకోవాలనీ, మంచి మనిషి అని అనిపించుకోవాలని ఒక్కసారి పరిధులు దాటి ప్రవర్తిస్తారు. అది ప్రమాదాలకు దారి తీయటం ఖాయం. అటువంటి వారు హిప్నాటిస్టు సహాయంతో బయటపడవచ్చు.

అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ సైకాలజిస్టు డాక్టర్ వేన్ డయ్యర్ పర్యవేక్షణలో జరిపిన సర్వేలో మొహమాటం పడేవారిలో అధిక శాతం ఇన్ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్సు బాధితులేనని తెలిసింది. ఎదుటి వారి గురించి అతి ఎక్కువగా ఊహించుకోవటం, తాము ఎంత చదువుకున్నా, అందంగా వున్నా, సమస్యలు లేకపోయినా, ఎదుటివారే అదృష్టవంతులనుకోవటం వలన మానసిక సమస్యలు కూడా తలెత్తుతున్నాయని ఆ సర్వేలలో

తేలింది. మానసిక సమస్యలు పెరిగితే అవి శారీరక సమస్యలుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. బ్లడ్ ప్రెషర్, ఎసిడిటీ, తలనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, గుండెజబ్బు వస్తున్నట్లుగా భ్రాంతుల వంటి 16 రకాల జబ్బులు వస్తాయని ఆ సర్వేలో తేలింది. అందుచేత మీ మొహమాటాన్ని విడిచిపెట్టండి. అది ఏ స్థాయిలో ఉందో తెలుసుకోవాలని ఉంటే ఒక తెల్లకాగితం తీసుకుని 1 నుండి 30 వరకు అంకెలు వేసి, వాటి ఎదురుగా మీ సమాధానం "ఎ" లేదా "బి" అని వ్రాయండి.

1. మీకు ఖాళీలేని సమయంలో ఒకాయన వచ్చి ఫలానా రైల్వే రిజర్వేషన్ చేసి పెట్టమన్నారు.
   ఎ. సరేనని ఒప్పుకుని తర్వాత మిమ్మల్ని మీరు నిందించుకుంటారు.
   బి. నాకు తీరికలేదు క్షమించండి అని ఖచ్చితంగా చెప్తారు.
2. హోటల్లో మీకిచ్చిన కాఫీ చల్లగా, పంచదార తక్కువగా ఉంది.
   ఎ. మాట్లాడకుండా బిల్లు ఇచ్చి బాధపడుతూ వచ్చే వస్తారు.
   బి. సర్వర్‌ని పిలిచి మందలిస్తారు, లేదా మంచి కాఫీ తీసుకు రమ్మంటారు.
3. మిమ్మల్ని ఎవరైనా అకారణంగా విమర్శించారనుకోండి–
   ఎ. మీ తప్పేమీ లేదని నచ్చచెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తారు.
   బి. వారి విమర్శ పట్టించుకోరు. వారిని స్థిరచిత్తం లేనివారిగా భావిస్తారు.
4. మీ దగ్గర ఒక పెద్ద మనిషి అప్పు తీసుకున్నాడు. కనబడినప్పుడు కూడా ఆ మాట ఎత్తడం లేదు.
   ఎ. అతని నిర్లక్ష్యం మీకు కోపం పెంచుతూంది. అయినా మీరు డైరెక్టుగా అడగలేరు.
   బి. "చూడు మిస్టర్ నువ్వు తీసుకున్న డబ్బు వారంరోజుల్లోగా ఇయ్యి–నాకు అర్జంట్ పని పడింది" అని ఓ రోజు అడిగేస్తారు.
5. మీకు తెలిసిన వ్యాపారస్తుడు ఒక వస్తువో, ఇంటినో మీకు అమ్మడానికి మీ చుట్టూ తిరుగుతూంటాడు.
   ఎ. అతను వచ్చినప్పుడల్లా దాని మీద మీకు ఆసక్తి వున్నట్టుగా మాట్లాడి, అతడిని ఆనందపరుస్తారు.
   బి. "నాకు ప్రస్తుతం అవసరం లేదు. మీ సమయం వృధా చేయకండి" అని ఖచ్చితంగా చెప్పేస్తారు.

౬. మీరు ఒకపెళ్ళికో, సమావేశానికో వెళ్ళారు. అక్కడ మీకు తెలిసిన వాళ్ళు ఎవరూ కనపడలేదు.

ఎ. తెలిసినవాళ్ళు కనపడేవరకు ఎదురు చూస్తుంటారు. ఎవరూ కనపడకపోతే వెనక్కి వచ్చేస్తారు.

బి. మీరే ముందుకు వెళ్ళి, మిమ్మల్ని మీరు పరిచయం చేసుకుంటారు.

7. తెలిసిన వాళ్ళింటికో, ఒక పార్టీకో వెళ్ళినప్పుడు తప్పనిసరిగా బాత్‌రూమ్‌కి వెళ్ళవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.

ఎ. బలవంతంగా ఆపుకుని, మీలో మీరే ఇబ్బంది పడతారు.

బి. 'మళ్ళీ వస్తాను' అని చెప్పి వెళ్ళిపోతారు, లేదా 'ఎక్స్‌క్యూజ్మీ' అని బాత్‌రూమ్‌కి వెళతారు.

8. ఒక తాగుబోతు, మతిస్థిమితం లేని వ్యక్తి మిమ్మల్ని నోటికొచ్చినట్టుగా, తిడుతున్నాడు.

ఎ. మీరు మళ్ళా అంతే తీవ్రస్థాయిలో తిడతారు.

బి. 'ఇది సమయం కాదు' అని అక్కడనుంచి నిష్క్రమిస్తారు.

9. 'బస్సులో ప్రయాణిస్తుండగా మీ పక్కనున్న వ్యక్తి సిగరెట్ కాలుస్తున్నాడు. ఆ వాసన మీకు భరింపరానిదిగా ఉంది.'

ఎ. అతనికి చెప్పలేక 'పొగత్రాగరాదు' అనే బోర్డుకేసి, అతని కేసి, అతను గమనించేలా చూస్తారు.

బి. 'దయచేసి కాల్చకండి' అని మర్యాదగా చెప్పి చూస్తారు లేదా కండక్టర్‌కి కంప్లైంట్ చేస్తారు.

10. మీరు క్యూలో వుండగా వెనక ఉన్నవారు మిమ్మల్ని తోసుకుంటూ ముందుకు వెళ్తున్నారు.

ఎ. చేయగలిగేదేమీ లేక నిస్సహాయంగా నవ్వుతారు.

బి. "చూడు మిష్టర్ అది తప్పు" అంటారు లేదా, మీరూ ముందుకి వెళ్తారు.

11. పూర్తిగా మీ పర్సనల్ విషయాల గురించి బయటి వ్యక్తి ప్రశ్నలు అడుగుతున్నాడు.

ఎ. తికమకపడుతూ ఏవో సమాధానాలు చెప్తారు.

బి. "ఇది నా స్వంత విషయం, దయచేసి అడక్కండి మీకు అనవసరం" అని మర్యాదగా చెప్తారు.

12. మీరు అతి ముఖ్యమైన పనిలో ఉండగా టెలిఫోన్ అదే పనిగా మ్రోగుతోంది.

ఎ. ఆ పని అక్కడ ఆపి, ఫోను మాట్లాడుతారు.
బి. మీ పని పూర్తయ్యేవరకూ ఫోను పట్టించుకోరు.

13. మీ కుటుంబంలోనో, ఆఫీసులోనో ఒక వస్తువు పోయింది. అది మీరు తీశారని కొందరికి అనుమానంగా వున్నట్టు తెలిసింది. కానీ నిజంగా మీరు తీయలేదు.
ఎ. చాలా బాధపడిపోయి, దొంగను పట్టుకోవటానికి మీరు అహర్నిశలూ ప్రయత్నిస్తారు.
బి. 'నిజం నిలకడమీద తెలుస్తుంది' అని నిర్భయంగా ఉంటారు.

14. మీరొక ముఖ్యమైన పనిమీద వెళ్తుండగా, ఇంట్లో వాళ్ళు మీకొక పని చెప్పి, అది కూడా చేసి పెట్టమన్నారు.
ఎ. ఇష్టం లేకపోయినా, సణుక్కుంటూ, గొణుక్కుంటూ చేసి, కోపం తెచ్చుకుంటారు.
బి. ఆపని చేసేసి, మీ పని చూసుకుంటారు. లేదా 'ప్రస్తుతం చెయ్యలేను తరువాత చేస్తాను' అని ఒప్పించి బయటకు వెళ్తారు.

15. మీరు కొనుక్కున్న ఓ మంచి పుస్తకం, కేసెట్, ఒక వస్తువు మీ ఇంటికి వచ్చిన వ్యక్తి మొహమాటపడకుండా ఇవ్వమని అడిగాడు.
ఎ. 'తప్పకుండా తీసుకోండి ఇలాంటివి నాదగ్గర చాలా వున్నాయి' అనో, 'తీసుకోండి, నేను మళ్ళీ కొనుక్కుంటాను' అని ఇచ్చి తరువాత బాధపడతారు.
బి. 'సారీ ఇప్పుడు ఇవ్వలేను మీ కోసం ప్రయత్నిస్తాను, ఇది నేను ఇష్టపడి కొన్నాను' అని చెప్తారు.

16. మీ ఇంట్లో నెల తరువాత ఒకపార్టీయో, శుభకార్యమో, వుంది, దాని ఏర్పాట్లు చూసే హడావుడిలో వున్నారు.
ఎ. కంగారులో పడిపోయి, అన్ని పనులూ మీరే చూస్తూ, అవి కూడా సగం సగం చేసి చివర్లో విపరీతమైన టెన్షన్‌కి గురవుతారు.
బి. ప్రతి పనిని ఒక ప్లాన్ ప్రకారం చేస్తూ కంగారు పడకుండా, పనులు అందరికీ సమంగా పంచుతారు, కొన్నింటిని కాలానికి వదుల్తారు.

17. మీ ఇంటికి ఓ వ్యక్తి వచ్చి బాగా బోరు కొడుతున్నాడు. మిమ్మల్ని కదలనివ్వకుండా సుత్తి వేస్తున్నాడు.

ఎ. ఇబ్బందిగా నవ్వుతూ, హింస భరిస్తూ లోపల తిట్టుకుంటూ వుంటారు.

బి. 'సారి బ్రదర్ నేను బయటకు వెళ్ళాలి' అనో 'చాలా పనులు వున్నాయి' అనో చెప్పి అతన్ని సాగనంపుతారు.

18. మీరు పళ్ళపొడి కొనాలని ఒక పెద్ద షాపుకి వెళ్ళారు. అక్కడ టూత్‌పేస్ట్ తప్ప పళ్ళపొడి కనపడలేదు.

ఎ. మీరు మాట్లాడకుండా ఆ షాపు వ్యక్తి ఏదయినా అనుకుంటాడేమోనని ఓ పేస్ట్ కొనుక్కుని ఇంటికి వస్తారు.

బి. పళ్ళపొడి వుందా? అని అడుగుతారు. ఎక్కడ దొరుకుతుంది? అని కూడా అడగగలరు.

19. ఒక షాపులో, రైల్వే స్టేషన్లో మీరు పబ్లిక్ టెలిఫోన్‌లో మాట్లాడడానికి రూపాయి నాణెం వేశారు. అది పని చెయ్యడం లేదు. మీ రూపాయి పోయింది.

ఎ. 'దిక్కుమాలిన టెలిఫోన్లు, ఇదో రకం దోపిడి' అనుకుంటూ వెళ్ళిపోతారు.

బి. వెంటనే అక్కడివాళ్ళకు ఆ విషయం చెప్పి, దాని మీద OUT OF ORDER అనే కాగితం పెట్టించి, మీ రూపాయి వసూలు చేసుకుంటారు.

20. మీకు సాయంత్రం ముఖ్యమైన పని వుంది. అయినా మీ బాస్ రెండుగంటలు ఎక్కువ పనిచేయమని కోరాడు.

ఎ. అతన్ని తిట్టుకుంటూ, మీలో బాధపడిపోతూ పని చేస్తారు.

బి. సాయంత్రం పని గురించి బాస్‌కి నచ్చచెప్పి, వీలైనంత త్వరగా వెళ్తారు.

21. మీరు బట్టలు కొనడానికో, చెప్పులు కొనడానికో షాపుకు వెళ్తారు వాటి ధరలు మీరు ఊహించనంత ఎక్కువగా వున్నాయి.

ఎ. షాపు వ్యక్తి ఏదైనా అనుకుంటాడేమోనని, ఎక్కువ ధరపెట్టి ఏదో ఒకటి కొని బయటపడతారు.

బి. ఓకే థాంక్యూ-మళ్ళా వస్తాను అని బయటపడ్తారు.

22. మీరు ఒక వ్యక్తి వద్దకు చిన్న సహాయం అర్థించడానికి వెళ్ళారు. అతను మిమ్మల్ని చాలా చిన్నచూపు చూసి, ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడుతాడు.

ఎ. అన్నింటికి తలొంచుకుని వుంటారు.

బి. అతన్ని మధ్యలో ఆపి, 'సారీ మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టాను.' అని వెళ్ళిపోతారు.

23. మెడికల్ షాపులో మీరడిగిన మందులేదు. అటువంటిదే మరో మందు వుందని షాపు వ్యక్తి మీకు ఇవ్వబోతాడు.

ఎ. సరేనని చెప్పి తీసుకున్నారు. ఇంటికి వచ్చి, బాధపడతారు.

బి. 'వద్దు మరో షాపులో ప్రయత్నిస్తాను.' అని బయటపడ్తారు.

24. మీరు ఒక హోటల్లో ఫ్రెండ్స్‌కి పార్టీ ఇచ్చారు. మామూలు రేట్లకన్నా బిల్లు చాలా ఎక్కువ చేసినట్లు మీకు అనుమానం వచ్చింది.

ఎ. మీరు మాట్లాడక బిల్లు ఇచ్చి మనశ్శాంతిని పోగొట్టుకుంటారు.

బి. బేరర్‌ని పిలిచి, అన్ని వివరాలుతో బిల్లు రాయించి పట్టుకురమ్మని చెప్తారు.

25. మీరో క్లబ్బులోనో, సంస్థలోనో మెంబర్‌గా చేరాలనుకుంటున్నారు. అప్లికేషన్ ఫారంలో 'మీ కులం?' అనే ప్రశ్న వుంది. వాస్తవానికి ఆ వివరాలు అడగవలసిన అవసరం లేదు.

ఎ. కిక్కురు మనకుండా కులం రాస్తారు.

బి. 'అది మీకెందుకు?' అని మర్యాదగా యాజమాన్యాన్ని అడుగుతారు.

26. మిమ్మల్ని ఒక వ్యక్తి హేళన చేస్తూ పైకి బాగా మాట్లాడుతున్నట్లుగా నటిస్తూ వ్యంగ్యంగా మాట్లాడుతున్నాడు.

ఎ. అది తెలిసి కూడా మీరు మౌనంగా వింటారు.

బి. 'మీ నోరు మాట్లాడుతూంది-నొసలు వెక్కిరిస్తున్నాయి.' అసలు సంగతి ఏమిటి? అనవసరంగా మనసు పాడు చేసుకోకండి అని నిర్భయంగా చెప్తారు.

27. మీరు మండువేసవిలో ఒక ఎ.సి. థియేటర్‌లో సినిమా చూడ్డానికి వెళ్ళారు. ఎయిర్ కండిషనర్ పనిచేయ్యడం లేదు.

ఎ. చేసేదేమీ లేక సినిమా చూసి ఇంటికి పోతారు.

బి. మేనేజర్ వద్దకు ఫిర్యాదు చేస్తారు. అతను మరీ ఎక్కువ మాట్లాడితే టికెట్ ధరలో ఎ.సి. చార్జీలు వాపసు చెయ్యమని అడగ్గలరు.

28. మీరు బావుండరనీ, మీ పద్ధతులు నచ్చవనీ, మీకు మాట్లాడటం రాదనీ మిమ్మల్ని మీ స్నేహితులు/స్నేహితురాళ్ళు విమర్శించారు.

ఎ. అది తలుచుకుని మీలో మీరు కుమిలిపోతారు.

బి. వారి విమర్శను పట్టించుకోరు. తప్పు ఉంటే సరిదిద్దుకుంటారు.

29. మీ ఎదిరింట్లో అర్ధరాత్రి కూడా పెద్ద సౌండ్‌తో మ్యూజిక్ వింటున్నారు. అది మీ నిద్రకు భంగం కలిగిస్తోంది.

ఎ. నిస్సహాయంగా వింటూ, చెవిలో దూది పెట్టుకుని నిద్ర పాడయిపోయినందుకు బాధపడుతుంటారు. వాళ్ళని తిట్టుకుంటూంటారు.

బి. వాళ్ళింటికి వెళ్ళి, దయచేసి వాల్యూమ్ తగ్గించమని కోరుతారు. వినకపోతే పోలీసు ఫిర్యాదు చేయగలరు.

30. ఒక పార్టీలోనో, డిన్నర్‌లోనో మీకు కావలసింది తీసుకున్నారు. ఇకపైన ఏ మాత్రం తినే, తాగే ఓపిక లేదు. అయితే మీ ఫ్రెండ్ చాలా బలవంతం చేస్తున్నాడు.

ఎ. అతని కోసం తప్పనిసరిగా తీసుకుంటారు.

బి. "నా ఆరోగ్యం నాది, దయచేసి ఇబ్బంది పెట్టవద్దు" అని మర్యాదగా తిరస్కరిస్తారు.

స్కోరు మొహమాటపడకుండా, నిజాయితీగానే వేసుకున్నారు కదూ. ఇందులోని స్థితులు ఖచ్చితంగా అవే కానవసరం లేదు అటువంటి పరిస్థితులు ఇంచుమించుగా ఉండవచ్చు. ఇపుడు మీ మొహమాటం గురించి తెలుసుకోండి. స్కోరు వేసుకోవటంలో ఎ,బి,లే తప్ప సున్నాలుండవు.

25 'ఎ'లు, 5 'బి'లు వస్తే మీరు మరీ మొహమాటస్తులు.

20 'ఎ'లు, 10 'బి'లు వస్తే మీలో మరొకరు మార్పు తీసుకురావచ్చు.

15 'ఎ'లు, 20 'బి'లు, వస్తే మీలో మీరే మార్పు తీసుకురాగలరు.

10 'ఎ'లు 20 'బి'లు వస్తే పరవాలేదు–ఏవరేజ్.

5 'ఎ'లు, 25 'బి'లు వస్తే మీకు అసలు మొహమాటమే లేదు.

ఇందులో ఖచ్చితంగా 30 'ఎ' లేదా 30 'బి' వస్తే, మీరుస్కోరు న్యాయంగా వేసుకోలేదన్నమాట. అటువంటప్పుడు మళ్ళీ వేసుకోండి – నిజాయితీగా.

ఒకటి, రెండు అటూ ఇటూ ఉన్నా పరవాలేదు. అయితే మరీ మొహమాటం వున్నవారు మాత్రం తప్పనిసరిగా మారితీరాలి. అది మీ కోసం, మీ భవిష్యత్తుకోసం. దానికి అవసరమైతే, ఒక సైకాలజిస్ట్, సైకోఎనలిస్ట్ లేదా హిప్నోథెరపిస్టుల సహాయం తీసుకోవటం మంచిది. లేని

పక్షంలో మొహమాటానికి పోయి మొత్తానికే ఇబ్బందిలో పడవచ్చు. కాబట్టి అంత్య నిష్ఠూరం కన్నా ఆది నిష్ఠూరం మేలని మర్చిపోకండి.

మీకో చిన్న పరీక్ష

ఇన్ఫీరియారిటీకాంప్లెక్సు బాధితుడు తనలో ఆ లోపం వుందని అంగీకరించడు. "మీరెందుకు అందరితో కలిసి ఉండలేక పోతున్నారు?" అని మనం ప్రశ్నిస్తే "అది నాకిష్టంలేదు" అనో "అటువంటివి నాకు గిట్టవు" అనో లేదా "ప్రపంచంలో ఎవరినీ నమ్మడం కష్టం" లాంటి పలాయన సమాధానాలు చెప్తాడు. అటువంటి వారికి చికిత్స చేయడం కూడా కష్టమే. వారికి వారే నయం చేసుకోవాలి. బయటివారికి అబద్ధం చెప్పినా, తన అంతరాత్మకు సమాధానం చెప్పుకోక తప్పదు.

మీలో ఆ కాంప్లెక్సు ఉందో లేదో తెలుసుకోవటానికి ఇక్కడ కొన్ని ప్రశ్నలున్నాయి. వాటిని చదివి నిజాయితీగా మార్కులు దగ్గర పెన్నుతో టిక్ పెట్టండి.

1) మిమ్మల్ని ఎవరయినా విమర్శించినపుడు మీరు
   (ఎ) వాళ్ళని తిట్టి వెళ్ళిపోతారు
   (బి) వాళ్ళతో మాట్లాటం మానేస్తారు
   (సి) మిమ్మల్ని సమర్థించుకుంటారు
2) మీరు కొత్త వాళ్ళతో మాట్లాడవలసి వస్తే
   (ఎ) ఎగ్గొట్టడానికి ప్రయత్నిస్తారు
   (బి) అయిష్టంగా కలుస్తారు
   (సి) వెంటనే మాట్లాడతారు
3) బంధువులు, స్నేహితులు ఇంట్లో పెళ్ళికి వెడితే
   (ఎ) ఓ మూల కూర్చుంటారు
   (బి) అభినందించి వెంటనే వెళ్ళిపోతారు
   (సి) అందరూ గుర్తించాలని చూస్తారు
4) మీ ఇంటికి కొత్త వ్యక్తి వస్తే
   (ఎ) ఇంట్లోలేనని చెప్పిస్తారు
   (బి) వివరాలు కనుక్కోమంటారు
   (సి) వెంటనే వెళ్ళి మాట్లాడతారు

5) ఒక పెద్ద మీటింగుకు వెళ్ళినపుడు –
(ఎ) సాధారణమైన దుస్తులు వేసుకుంటారు
(బి) నీట్‌గా తయారయి వెళ్తారు
(సి) అందరూ గుర్తించాలని తిరుగుతారు

6) ఆ సభలో మీరు వేదిక నెక్కవలసి వస్తే.
(ఎ) గడియారం చూసుకుంటూ కూర్చుంటారు
(బి) మాట్లాడిస్తే బావుంటుంది అనుకుంటారు
(సి) మీరే మాట్లాడటానికి కల్పించుకుంటారు

7) అబ్బాయి లేదా అమ్మాయితో మాట్లాడవలసివస్తే
(ఎ) ఎటువైపో చూసి మాట్లాడతారు
(బి) మెలికలు తిరిగిపోతూ మాట్లాడుతారు
(సి) వారికేసి సూటిగా చూసి మాట్లాడతారు

8) ఎదుటివారు ఆత్మ విశ్వాసంతో ఉంటే
(ఎ) వారిని చూసి ఈర్ష్యపడతారు
(బి) అది వారి అదృష్టం అనుకుంటారు
(సి) వారిని అభినందిస్తారు

9) మీకెవరైనా ముఖ్యమైన పని చెప్తే
(ఎ) "నావల్ల కాదు" అని చెప్పేస్తారు
(బి) ఒంట్లో బాగాలేదని తప్పించుకుంటారు
(సి) చేయగలిగితే అంగీకరిస్తారు

10) మీరేదయినా ఘనకార్యం చేస్తే.....
(ఎ) పబ్లిసిటీ చేసుకోరు
(బి) అవసరమయినవారికి చెప్తారు
(సి) ప్రపంచమంతా చెప్తారు

ఇప్పుడు "ఎ"కి 5 మార్కులు, "బి"కి 3 మార్కులు, "సి"కి 2 మార్కులు వేసుకోండి.

ఇపుడు వాటిని కలపండి. ఫలితాలు ఇవి. 40 నుంచి 50 వరకు వస్తే మీరు ఆ కాంప్లెక్సు బాధితుల క్రిందలెక్కే. 31 నుంచి 39 వస్తే పరవాలేదు, ప్రమాదం లేదు. 23 నుంచి 30 మీకు ఆ కాంప్లెక్సు లేదు. 20 నుంచి 22 మీకు సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్సు వుంది. అదికూడా అన్ని వేళలా పనికిరాదు. ఒక్కోసారి ప్రమాదం కూడా. [అమెరికాలోని సైకాలజిస్టుల సంఘంవారు విడుదల చేసిన పట్టిక

ఆధారంగా ఇది తయారు చేశాను.] ఇపుడు మీ సంగతేమిటో మీకు తెలిసిందికదా. మరి దానికి విరుగుడు మొదలు పెట్టండి. ముఖ్యంగా ఈ విషయాలు గుర్తుపెట్టుకుంటే మంచిది.

1. "తప్పులు మానవసహజం" కాబట్టి జరిగిన తప్పు గురించి పదే పదే తలుచుకుని చింతించవద్దు. మరోసారి చేయకుండా ఉంటే చాలు.
2. ఎదుటి మనిషిలోని అర్హతలను చూసి అసూయవద్దు. వీలైతే ఆ స్థితికి ఎదగాలి. లేదా "వారి అదృష్టం" అని సరిపెట్టుకోవాలి. ప్రతి వారూ సూపర్‌మేన్ కాలేరు కదా!
3. మిమ్మల్ని ఎవరైనా అవమానిస్తే దిగులుతో మంచం పట్టకండి. ఎదుటి మనిషిని గౌరవించే సంస్కారం లేని అతనిని చూసి జాలిపడండి.
4. మీరు మొదలెట్టిన పని విఫలం కావచ్చు. అంతమాత్రాన నిరుత్సాహ పడకండి. మళ్ళీ ప్రయత్నించండి.
5. మీలో శారీరక లోపమేదయినా వుంటే దాని గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించకండి. మీరనుకున్నది సాధించటానికి అది అడ్డురాదు.
6. మీ వేషభాషలు గురించి ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అనే భావన రానియ్యక మీకిష్టమైన పద్ధతిలో ఉంటూ ఆత్మ విశ్వాసంతో తిరగండి.
7. నలుగురితో కలవండి. మిమ్మల్ని మీరు తక్కువగా అంచనా వేసుకోకండి.

పై విషయాలను చదివి, వాటికి అవసరమయిన సజెషన్లు, మీకు వచ్చే విధంగా రాసుకుని, చదివి, గుర్తుపెట్టుకొని సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం చేసుకున్నప్పుడు మననం చేసుకోండి. మాసం తిరక్కుండానే మంత్రం వేసినట్లుగా మహత్తరమైన మార్పును మీరు గమనిస్తారు.

★ ★ ★

19. హిస్టీరియా-హిప్నాటిజం

పూర్వకాలం హిస్టీరియా వ్యాధిగ్రస్తులకు మందుండేది కాదు. తాయిత్తులు, మంత్రాలు, బైబిలు పఠనం ద్వారా కొంతవరకు ఉపశమనం కలిగించేవారు, అయితే అసలు హిస్టీరియా ఎలా వస్తుంది? అనేది ఆ రోజుల్లో ఎవరికీ తెలియదు.

మానసిక రోగాలలో అన్నిటికన్నా హిస్టీరియాను ముందుగా గమనించటం జరిగింది. అలా గమనించిన తరువాత, ఆ రోగలక్షణాలను విశ్లేషించిన తరువాత ఆ వ్యాధికి మూలకారణం కేవలం మానసిక వ్యథ అని నిర్ణయించ గలిగారు. మొదట్లో ఈ వ్యాధి కేవలం స్త్రీలకు మాత్రమే వస్తుందని అనుకునేవారు. తరువాత ఆ అభిప్రాయం సరయినది కాదని నిర్ణయించటం జరిగింది.

డాక్టర్ జీన్ చార్ కాట్ (షార్కో) అనే పారిస్ వైద్యుడు హిప్నాటిజం అభ్యసించి, హిస్టీరియాతో బాధపడుతున్న అనేక మంది స్త్రీలకు స్వస్థత చేకూర్చి చరిత్ర సృష్టించాడు. డాక్టర్ లీబాల్టు, డాక్టర్ బర్న్‌హీమ్ అనే వైద్యులు కూడా హిప్నాటిజం ద్వారా హిస్టీరియాను నయంచేసి, ఆ వ్యాధికి సరి అయిన చికిత్స హిప్నాటిజంతో మాత్రమే లభ్యమవుతుందని ఋజువు చేశారు. ఆ రోజుల్లో ఫ్రాయిడ్ కూడా ఆ చికిత్సను సమర్థించాడు.

హిస్టీరియా వ్యాధి ఎలా వస్తుంది? ఎందుకు వస్తుంది? అనే విషయాలు చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంటాయి. పూర్వం శారీరక సుఖాలు పొందలేక పోవటంవలన హిస్టీరియా వస్తుందని మూఢంగా నమ్మేవారు. దానికి పెళ్ళి ఒక్కటే సరయిన చికిత్స అనుకునేవారు. రాను రాను పెళ్ళయిన వారిలో కూడా వ్యాధిలక్షణాలు కనపడటంతో ఆ అభిప్రాయం "తప్పు"అని తేలింది.

ఏ వ్యక్తి అయినా సరే, కొన్ని క్లిష్ట సమస్యలను పరిష్కరించుకోలేక, నిస్సహాయంగా నిలబడిపోయి తనని, చుట్టూ ఉన్నవారిని నిందిస్తూ,

శారీరకంగా కొన్ని రుగ్మతల చిహ్నాలను పెంచుకుంటాడు. నిజానికి అవి రుగ్మతలు కావు. ఆ రుగ్మత చిహ్నాలను అడ్డుపెట్టుకొని, తన సమస్యలను తప్పించుకునే ప్రయత్నం చేస్తాడు. కారణమేమంటే సమస్యలను ఎదుర్కోవటం కన్నా రుగ్మతను అనుభవించటమే తేలిక అనే భావం వారిలో మెండుగా ఉంటుంది. వైద్య పరీక్ష చేయిస్తే వారిలో ఎటువంటి శారీరక రుగ్మత లేదని ఋజువవుతుంది. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తిని డాక్టరు వద్దకు తీసుకు వెళ్ళినప్పుడు డాక్టరు "మీకు ఉదయంపూట తలనొప్పి వస్తూంటుందా?" అని అడిగినపుడు తడుముకోకుండా "అవును" అంటారు. ఏ వ్యాధి గురించి అడిగినా అది తమకు వున్నదంటారు. అంతేకాదు వేరే ఎవరికయినా ఒక వ్యాధి వుంది అని తెలిసినపుడు తమకు కూడా ఆ వ్యాధి వుందని, తీవ్రమైన మనస్థాపానికి గురవుతారు.

హిస్టీరియా వ్యాధిగ్రస్థులు కొన్ని సమయాలలో తమ జ్ఞానేంద్రియ ప్రక్రియలో లోపాలు కలిగినట్లు బాధపడుతూండటం జరుగుతుంది. తమకు వినబడటం లేదని, కనపడటం లేదని, మాట రావటం లేదని జ్ఞాపకశక్తి పూర్తిగా క్షీణించిపోయిందని భావించి, చురుకుతనం నశించి, సొమ్మసిల్లి పడిపోవటం జరుగుతుంది. శరీర అవయవాల్లో ఎప్పుడూ ఏదో ఒకచోట నొప్పి వుందంటూ తమని ఎవరూ అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నారని నిందిస్తూ కాలయాపన చేస్తుంటారు. నిజానికి వారిలో శారీరకంగా ఎటువంటి లోపమూ వుండదు. ఒక్కోసారి ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని కూడా వారికి అనిపించవచ్చు.

నా చిన్నతనంలో మా ఇంటి దగ్గర ఒక డాక్టరు వుండేవాడు. ఒకసారి ప్రమాదవశాత్తూ అతని భార్య మంటల్లో చిక్కుకున్నపుడు అతను ఆమెను రక్షించటానికి ప్రయత్నించాడు. కానీ ఫలితం శూన్యం. ఆమె మరణించింది. అప్పటి నుంచి తన చేతుల్లో శక్తి నశించిందనీ, తన చేతులే బాగుండి వుంటే ఆమెను రక్షించి వుండేవాడిననీ భావించి, తన చేతులకు పక్షవాతం వచ్చినట్లుగా వాల్చేసి, తను వాటిని ఎత్తలేక పోతున్నానని చెప్పేవాడు. తోటి డాక్టర్లు చెప్పినా కూడా వినకుండా, తన ప్రాక్టీసు మూసేసి, పక్షవాతం వచ్చిందని సెలవుపెట్టి మంచమెక్కాడు. వైద్యులు పరీక్ష చేస్తే అటువంటి లక్షణాలేమీ కనపడలేదు. చివరకు ఒక హిప్నోథెరపిస్ట్ ఆయనకు వైద్యం చేసి నయం చేయగలిగాడు. హిప్నోథెరపిస్టులు విదేశాలలో ఇటువంటి కేసులను అతి సునాయాసంగా నయం చేస్తున్నారు. హిస్టీరియా ఒకటే కాదు, భయాలు, భీతులు కూడా నయం చేస్తున్నారు.

20. ఫోబియాలు-హిప్నాటిజం

మానవుడు ఎక్కడో అంతరిక్షంలో ఉన్న గ్రహాల గురించి, ఉపగ్రహాల గురించి, పాతాళంలోని నిధి నిక్షేపాల గురించి, అనేక పరీక్షలు, ప్రయోగాలు పరిశోధనలు చేసి, ఆ ఫలితాలను ప్రజలకు తెలియజేసి ఆశ్చర్యపరుస్తున్నాడు కానీ, తనలో ఉన్న మనసు గురించి సంపూర్ణంగా తెలుసుకోలేకపోతున్నాడు. పందొమ్మిదో శతాబ్దం చివరిదాకా మనసు గురించి తెలుసుకోటానికి, మనసుపై పరిశోధనలు చేయటానికి నిర్మాణాత్మకమైన ప్రయత్నాలు ఏమీ జరగలేదనే చెప్పాలి.

మానవుడికి శారీరకంగా ఎన్ని వ్యాధులు వస్తాయో, దానికి రెట్టింపు మానసిక వ్యాధులు ఉన్నాయి. మానసికంగా పరిపక్వతను సాధించి, వాస్తవికతకు దూరంగా ఉన్న కోరికలు, కాంక్షలు దూరంగా ఉంచి, పరిస్థితులతో రాజీపడి, జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకుని, జీవిత సాఫల్యం పొందేవారు ఎటువంటి మానసిక సంక్షోభానికి గురికారు. మానసిక వ్యాధులు మైళ్ళ దూరంలో ఉంటాయి. అయితే మీరు "మనం మనుషులం మాత్రమే. మనకు దేవతల్లాగా అతీంద్రియ శక్తులు లేవు కదా. అలాంటప్పుడు అంత శాంతంగా ఎలా ఉండగలము" అని అనవచ్చు. నిజమే! మనందరమూ జీవితకాలంలో ఎప్పుడో ఒకసారి నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై, విరక్తి పొంది ఉద్వేగాల ఒత్తిడికి లోను కావొచ్చు. అటువంటి సమయంలో ధైర్యంగా నిలబడి సమస్యకు పరిష్కారం ఆలోచించి, నిరాశా నిస్పృహలు తమ దైనందిన జీవిత విధానానికి అడ్డు రానివ్వకుండా, పరిసరాలతో రాజీ కుదుర్చుకుంటారు. అది వారి మూర్తిమత్వంమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. తద్వారా మానసిక వికాసాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పొందగలుగుతారు.

అలా రాజీపడక పోయినప్పుడు, కోరికలు నెరవేరనపుడు ఆ వ్యక్తి తనను తాను కించ పరుచుకుని న్యూనతా భావాన్ని (ఇన్‌ఫీరియారిటీకాంప్లెక్స్) పెంచుకుని విపరీతమైన మానసిక సంఘర్షణకు గురి అవుతాడు.

అటువంటి వారి విషయంలో హిప్నాటిజం సరి అయిన చికిత్సా విధానం అని ఋజువయ్యింది.

ప్రతి మానవుడు జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారి ఏదో ఒక దానికి భీతిని (ఫోబియా) పొందవచ్చు. భీతి భయంకరమయినది కాకపోయినా, అది వారి మనసుమీద ముద్రపడిపోయి వారి సామాన్య దినచర్యలను అటంక పరచి వాస్తవిక జీవితానికి ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఆ ఫోబియా ఒక వస్తువుమీద కావొచ్చు, పరిసరాలమీద కావొచ్చు, వ్యక్తిమీద కావొచ్చు. సాధారణంగా ఈ ఫోబియాలు మగవారికన్నా ఆడవారిలో ఎక్కువగా ఉంటాయని రికార్డులు చెప్తున్నాయి. ఫోబియాలు నయం చేయటంలో హిప్నాటిజం ప్రయోగం మహత్తరమైనది. కొన్ని ఫోబియాలు ఇలా ఉంటాయి.

హైడ్రోఫోబియా (నీటిభీతి), హెమటో ఫోబియా (రక్తభీతి), జూఫోబియా (జంతుభీతి), అగరోఫోబియా (బహిఃస్థలభీతి), హోడోఫోబియా (ప్రయాణభీతి), జెనోఫోబియా (క్రొత్త వారిని కలవటానికి భీతి), పాతోఫోబియా (రోగభీతి), ఎకౌస్టిక్ ఫోబియా (ధ్వనిభీతి), డెమనోఫోబియా (భూతాల భీతి), జిమ్నాఫోబియా (నగ్నభీతి), సైనోఫోబియా (కుక్కల భీతి), కాయ్‌టా ఫోబియా (సంపర్క భీతి), పోనోఫోబియా (పని భీతి), ఏక్రోఫోబియా (ఎత్తుభీతి), పైరోఫోబియా (అగ్నిభీతి).

ఇలా రాసుకుపోతుంటే మరో ఏభై పేజీలు కావాలి. అన్ని ఫోబియాలు ఉన్నాయి. ప్రతి ఫోబియాకి చికిత్స ఉంటుంది. అయితే చికిత్స చేసే ముందు భీతికి కారణం తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా వుంది. దానిని బట్టే సరయిన చికిత్స చేయవచ్చు.

ఈ ఫోబియాలతో బాధపడేవాళ్ళు, ఆ ఒక్క విషయంలో ఎంతో పిరికిగా ఉండి, ఆ పని చేయటానికి సాహసించరు. ఒకవేళ బలవంతంగా చేయటం జరిగితే కళ్ళు తిరిగి, పడిపోవటమో, తలనొప్పి, కడుపునొప్పి రావటమో, కడుపులో వికారంగా ఉండి వాంతులు రావటమో జరుగుతుంది. అటువంటి వారు "సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం" ద్వారా కానీ, అనుభవశాలి అయిన హిప్నాటిస్టు ఇచ్చిన పోస్టు హిప్నాటిక్ సజెషన్ల ద్వారా కానీ ఆ ఫోబియా నుండి విముక్తిని పొందవచ్చును.

* * *

21. ధూమపానం దురలవాటు

నాకో స్నేహితుడుండేవాడు. సిగరెట్లు తెగ కాల్చేవాడు. ఓసారి నేనడిగాను, సిగరెట్లు మానలేవా? అని. "సిగరెట్లు మానేయడం చాలా తేలిక, ఇంతవరకు జీవితంలో పదిసార్లయినా మానేశాను" అన్నాడు. అది ఆత్మవిశ్వాసం లోపించినవారు అనే మాట అని ఎవరైనా గ్రహించ గలుగుతారు. కానీ సిగరెట్లు మానేయటం మహాతేలిక అని చెప్తే, చాలా మందికి ఆశ్చర్యం కలగవచ్చు. ఇది అక్షరాలా నిజం. "సిగరెట్ మానాలి" – అని అనుకున్న వారిచేత ఏ హిప్నాటిస్టు అయినా సునాయాసంగా మాన్పించ వచ్చు. వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం కలిగించి, కొన్ని నియమ నిబంధన లేర్పరచి, వారిచేత పూర్తిగా పొగత్రాగడం మాన్పించిన సంఘటనలు ఎన్నో ఉన్నాయి. హిప్నాటిస్టు సహాయం లేకుండా మానేసిన వారు కూడా లేకపోలేదు. అయితే వారి సంఖ్య చాలా తక్కువ. కొంతమంది మానేసినా, మధ్య మధ్యలో తమ మీద తామే జాలిపడిపోతూ, గతం గుర్తుచేసుకుంటూ, "అబ్బో సిగరెట్లు మానేసి పది రోజులయింది. ఇరవైరోజులయ్యింది." అని రోజులు లెక్కబెట్టుకుంటూ, దిన దిన గండం నూరేళ్ళాయుస్సు అన్నట్లుగా రోజులు లాగుతూ ఒక శుభముహూర్తంలో మళ్ళీ మొదలెడ్తారు.

హిప్నాటిజం ద్వారా సజెషన్లు తీసుకున్నవారు, సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం ద్వారా సజెషన్లు ఇచ్చుకున్నవారు మాత్రం తిరిగి అలా మొదలెట్టరు. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకుని తమ దురలవాటును దూరం చేసుకుంటారు. సమస్యలనేవి అందరికీ వుంటాయి. అవి లేకపోతే జీవితంలో థ్రిల్ వుండదు. కానీ వాటికి విరుగుడు త్రాగుడు, సిగరెట్లు ఎంత మాత్రమూ కాదు. సినిమాలు, కొన్ని నవలలు, ఈ తప్పుడు అభిప్రాయాన్ని కలిగించాయి. వాస్తవానికి ఆరోగ్యశాస్త్రం ప్రకారం సిగరెట్, మానసిక శాంతిని కలిగించదు. అది నరాలపై చెడు ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది. సిగరెట్ మానేస్తే చేతులు వణకడం, గొంతు ఎండిపోవడం, నోరు పీకుడు, పళ్ళు జివ్వుమనటం కేవలం మానసిక భ్రమ మాత్రమే. ఆత్మవిశ్వాసం లోపించిన వారు మాత్రమే అలా

భావిస్తారు. లబ్ధ ప్రతిష్టులైన డాక్టర్లు, సైకాలజిస్టులు, ఈ విషయంపై అనేక ప్రయోగాలు చేసి పొగతాగడం వలన, అది నరాలపై పనిచేసి, అలసటను మర్చిపోయి, ఉత్తేజం కలిగిస్తుందనేది శుద్ధ అబద్ధం అని తేల్చారు. 1985 లో శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలో జరిగిన సైకాలజిస్టు సమ్మేళనంలో కూడా ఏకగ్రీవంగా ఈ విషయాన్ని సమర్థించారు.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 1978లో జెనీవాలో నిర్వహించిన ఒక సమ్మేళనంలో ధూమపానం గురించి కూలంకషంగా చర్చించడం జరిగింది. ప్రపంచంలో ప్రతి సంవత్సరం కనీసం పది లక్షల మంది ధూమపానం వలన మరణిస్తున్నారని ఆ సమ్మేళనంలో కనుగొనటం జరిగింది. అందులో పాల్గొన్న మేధావులు, ధూమపానం వలన లంగ్ కాన్సరు, గుండె జబ్బులు వచ్చి అకాలంగా మరణించే వారి సంఖ్య ప్రతి సంవత్సరం పెరగటం గురించి తీవ్రంగా మథనపడి, ప్రజలను ఆ బారినుంచి తప్పించాలని నిర్ణయం తీసుకోవటం జరిగింది. అమెరికాలో అనాటినుంచే "క్విట్ సిగరెట్" ఉద్యమం ప్రారంభమయ్యింది. ఇపుడు అక్కడ సిగరెట్ కాల్చే వారి సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గింది. 2010వ నాటికి ధూమపానం అంత మొందించాలని వారి వాంఛ. జపాన్ ఆఫీసుల్లో పనిచేసేవారు సిగరెట్లు మానేస్తే వారికి ఇంక్రిమెంట్లు యిస్తున్నారు. యితర దేశాలలో కూడా దాదాపు సిగరెట్ మనిషికి శత్రువు అనే నినాద ప్రచారం బాగానే జరుగుతోంది. మనదేశంలో మాత్రం ఇంకా చాలా మంది సిగరెట్‌ని మిత్రుడిగా భావిస్తున్నారు.

సిగరెట్‌లో నికోటిన్ అనే పదార్థం తమ ఆరోగ్యం పాడు చేస్తుందని తెలిసినా ఎందరో విద్యావంతులు కూడా దానికి బానిస కావటం శోచనీయం. వాస్తవానికి సిగరెట్ హానికరం అనే విషయం వారికే బాగా తెలుసు. అయితే భోజనం అయిన తరువాత కాలిస్తే తిండి అరుగుతుందనీ, ఉదయమే కాలిస్తే సుఖవిరోచనం అవుతుందనే తప్పుడు అభిప్రాయాలు కూడా వారికి గాఢంగా వుంటాయి. జెనీవా సమ్మేళనం ఆ అభిప్రాయం హాస్యాస్పదమని తేల్చింది.

చిన్నతనంలో సరదాగానో, స్నేహితుల కోసమో, ఫ్యాషన్ కొరకో ప్రారంభించిన ధూమపానం పెద్దయిన తరువాత ఒక వ్యసనంగా మారి, డబ్బు ఖర్చు, అనారోగ్యాలతోబాటు మానలేక పోతున్నామనే మానసిక వ్యథతో కుమిలిపోతున్న దురదృష్టవంతు లెందరో ఉన్నారు. పిడికిటిలో పట్టే మెదడు, చెట్టంత మనిషిని కోతిలాగా చేసి, తానెలా ఆడిస్తే అలా

అడేలా చేస్తుందని తెలుసుకున్న వారెవరైనా తమ సమస్యను తామే పరిష్కరించుకోవచ్చునని తెలియదు.

ఇటీవలి కాలంలో భారతదేశంలో కూడా స్త్రీలు సిగరెట్లు కాల్చడం ఎక్కువగానే వుంది. కొంతమంది ఫ్యాషన్ కోసం కాలుస్తుంటే, మరి కొంతమంది బానిసలయి కాలుస్తున్నారు. అది వారి ఊపిరితిత్తుల మీదనే కాకుండా గర్భసంచిపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని వారికి తెలియదు.

మరయితే సిగరెట్ మానేయటం ఎలా? అని మీరడగవచ్చు. మనసుంటే అనేక మార్గాలున్నాయి. ముఖ్యంగా హిప్నాటిజం ద్వారా ధూమపాన విముక్తి పొందవచ్చు.

ధూమపాన ప్రియులు నిజాయితీగా అది మానాలని నిర్ణయించుకుని మీ వద్దకు వచ్చినపుడు, మీరు వారిని హిప్నటైజ్ చేసి కానీ, సెల్ఫ్ హిప్నాటిజమ్ నేర్పి కానీ వారికి విముక్తి కలిగించవచ్చు. కొంతమంది "నాకు పెద్దగా మానాలని లేదు. అది అంత ప్రమాదమని అనుకోను, మా తాతగారు ఎనభైఏళ్ళు బతికారు, చివరిదాకా చుట్ట కాల్చారు. మా ఆవిడ కోసం అంగీకరిస్తున్నాను. మీ ప్రయత్నం మీరు చెయ్యండి." అనవచ్చు. అటువంటి వారిపై మీరు ఎటువంటి ప్రయత్నమూ చేయనవసరం లేదు. ఇంటికెళ్ళి కాల్చుకోమని చెప్పండి. వాళ్ళావిడే సరయిన వైద్యం చేస్తుంది. వారి కోసం మన సమయం వెచ్చించడం వేస్టు. మా దగ్గరికి వచ్చినవారు "నాకు సిగరెట్లు మానాలని వుంది. కానీ మానలేక పోతున్నాను. అంత విల్ పవరు లేదు. మీరు దయచేసి సహాయం చేయండి. నా చేత దుర్వ్యసనాన్ని మాన్పించండి" అని కోరినపుడే మీరు కేసు అంగీకరించండి.

ముందుగా కనీసం ఒక మూడు రోజుల పాటు కొన్ని నియమాలు పాటించమని చెప్పి, అనంతరం మీరు చికిత్స ప్రారంభించాలి. ఆ నియమాలివి:

1. ప్రప్రథమంగా వారు సిగరెట్లు కాల్చడం మానివేస్తున్నట్లుగా, స్నేహితులకు, బంధువులకు తెలియజేయమని చెప్పండి. మూడురోజులు సరిపోని పక్షంలో వారం రోజులు తీసుకోమనండి. ఒక తారీఖు నిర్ణయించుకుని ఆనాటి నుంచి సిగరెట్లు మానివేస్తున్నట్లుగా ప్రకటించాలి. ఆ తారీఖుని "క్విట్ డే" అంటారు. అలా ప్రకటించటం వలన వారు దానికి మానసికంగా సిద్ధపడతారు. ఆ రోజున మీ వద్దకు వచ్చినపుడు మీరు చికిత్స చేయవచ్చు.
2. క్విట్ డే వరకు వీలయినంత సమయం బిజీగా ఉండటానికి

ప్రయత్నించమని చెప్పండి. ఇతర ధూమపాన ప్రియులకు దూరంగా వుండడానికి ప్రయత్నం చేయమని చెప్పండి. పనిభారం వ్యక్తిగత ఒత్తిడుల నుంచి, ధూమపానం వలన ఉపశమనం కలుగుతుందనే దురభిప్రాయం వారికి తొలగించండి. మరీ తప్పని సరైతే రోజూ కాల్చేవాటిల్లో సగం కాల్చమని చెప్పండి. అయితే ఆ పీకలను యాష్ట్రేలో పడేసి, అది శుభ్రం చేయవద్దని చెప్పండి. వాళ్ళెన్ని కాల్చారో వారికి తెలియాలి.

3. ఆత్మవిశ్వాసం పెరగటానికి సైకాలజిస్టులు ఒక చక్కని చిట్కా తయారు చేశారు. రోజూ స్నానం చేసేటపుడు ముందుగా వేన్నీళ్ళతో చేసి, వెంటనే చన్నీళ్ళతో స్నానం చేయ్యాలి. చన్నీళ్ళంటే మరీ ఐస్‌లాగ వుండేవి కాదు. అలా అవి కొంతసేపు, ఇవి కొంతసేపు చేయటం వలన మొదట్లో ఇబ్బందిగా వున్నా రాను రాను అలవాటయి మనసును అదుపుచేసే శక్తి వస్తుంది. మీ దగ్గరికి వచ్చిన వారికి ఈ చిట్కా చెప్పి చేయమని చెప్పండి. ఇది ఇతర అనారోగ్యాలు లేనివారు మాత్రమే చేయాలి.
4. సిగరెట్ మానేస్తే స్నేహితులు హేళన చేస్తారనే భావన రాకుండా, ఎవరు ఎంత బలవంతం చేసినా క్విట్ డే వరకు కాల్చకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నం చేయమని చెప్పండి. మరీ తప్పని సరైతే మామూలుగా ఉపయోగించే చెయ్యి కాకుండా రెండో చేతితో పట్టుకుని కాల్చమని చెప్పాలి.
5. క్విట్ డే దగ్గర పడుతున్న కొద్దీ వారిలో మానసిక ఉల్లాసము ఎక్కువవుతుంది. ఈలోగా వారికి నోరు పీకుడు, చేతులు వణుకుడు లాంటివి వస్తే ఒక గ్లాసు మంచినీళ్ళు త్రాగడమో, ఒక చెంచా నిమ్మరసం త్రాగడమో చెయ్యమనండి. సిగరెట్ కన్నా అవే మంచి చేస్తాయి. సిగరెట్ తాగితేనే తగ్గుతుందనే మూఢనమ్మకం వదలమని చెప్పాలి.
6. "ధూమపానం వలన ఆరోగ్యం బాగుంటుంది రోజంతా తాజాగా వుంచుతుంది" అనే భ్రమను వదులుకోవాలి.
7. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ "క్విట్ డే" వరకు సిగరెట్లు కొనకూడదని చెప్పండి. భరించలేనంత పరిస్థితి వస్తే పక్కవారిని అడగమని చెప్పండి. అలా అడగలేకపోతే చూయింగమ్ నమలమని చెప్పండి. నోటి దురద తగ్గినట్లనిపిస్తుంది.

8. క్విట్ డేనాడు ఎగ్గొట్టకుండా మీ దగ్గరికి రమ్మని చెప్పండి. వారు మీ వద్దకు వచ్చి మాట్లాడుతున్నప్పుడు మీకు అలవాటు ఉన్నా సిగరెట్ కాల్చకండి.

ఈ విధంగా వారిని సిద్ధంచేస్తే మీ పని చాలా సులువవుతుంది. ట్రాన్స్‌లోకి పంపి వారికి "ఎవర్షన్ థెరపీ" (అయిష్టత కలిగించే చికిత్స) ద్వారా మాన్పించవచ్చు. ఇపుడు వారికి హిప్నాటిజం ద్వారా విముక్తి కలిగించే ప్రక్రియ గురించి తెలుసుకుందాం.

ముందుగా వారికి ఒక క్విట్ డే (విడిచిపెట్టే దినం) నిర్ణయించాలి. ఇది పదిహేను రోజుల ముందు నిర్ణయించడం శ్రేయస్కరం. ప్రతిరోజు సిగరెట్ల సంఖ్యను తగ్గిస్తూ ఆఖరి రోజుకి ఒకటి లేదా రెండు సిగరెట్లు వరకు రావొచ్చు. ఇది ఒక్కో వ్యక్తిని బట్టి మారుతుండవచ్చు. క్విట్ డే వచ్చే లోపల, మీరు కనీసం నాలుగయిదుసార్లు అతన్ని హిప్నటైజ్ చేసి ఆ ప్రక్రియకి అలవాటు చేయాలి. చాలా మంది ఇక్కడే పొరపాటు పడుతూంటారు. క్విట్ డే రోజునే హిప్నాటిజం ప్రారంభించి ట్రీట్‌మెంట్ చేస్తుంటారు. ఆ సమయంలో వారు మానినట్టుగా నిర్ణయించుకున్నా మర్నాటి నుంచి మామూలైపోతారు. కాబట్టి ముందు నుంచీ వారికి హిప్నటైజ్ చేస్తూ , మీ వాయిస్‌కి అలవాటు పడేలా చేసి, బాగా గాఢమైన స్థితికి తీసుకువెళ్తూండాలి. దాని వలన మీరు ట్రీట్‌మెంట్ చేసినపుడు, ఎక్కువ సమయం తీసుకోకుండా డీప్‌లోకి పంపి సజెషన్లు ప్రారంభించవచ్చు. ప్రఖ్యాత సైకియాట్రిస్టు, హిప్నోథెరపిస్టు డాక్టర్ రోజర్ బెర్న్‌హర్డు (న్యూయార్క్) ఇచ్చే సజెషన్లు అందరూ అంగీకరించారు. అవి ఇలా వుంటాయి.

"మీరు చాలా ప్రశాంతమయిన స్థితిని అనుభవిస్తున్నారు.....నేనిపుడు పది అంకెలు లెక్కపెట్టబోతున్నాను.....ప్రతి అంకె, మిమ్మల్ని ఇంకా గాఢమైన స్థితికి తీసుకుపోగలదు. ఒకటి— మీలోని ఒక దురలవాటును దూరం చేసుకోటానికి మీరు ఇంకా గాఢమైన స్థితికి వెళుతున్నారు. రెండు— మీ శరీరం బాగా రిలాక్స్ అయింది— క్షణ క్షణానికి నిద్ర ఎక్కువవటం వలన బరువు బాగా పెరుగుతూంది—మూడు—నాలుగు. ఐదు—ఆరు—ఏడు—ఎనిమిది—తొమ్మిది—పది—మీరు పూర్తిగా గాఢమైన హిప్నాటిక్ నిద్రలో ఉన్నారు."

ఇక్కడ కొంత సేపు ఆగాలి. ఆగినపుడు "మీరు తిరిగి నా మాటలు వినే వరకు ఈ నిద్రను బాగా అనుభవిస్తూ ఉంటారు'

అనాలి. ఇపుడు మీరు ఆయన బ్రాండ్ సిగరెట్, అగ్గిపెట్టె మీ దగ్గర రెడీగా వుంచుకోవాలి. మీరు తరువాత కాల్చవలసి వస్తుంది. మీకు కాల్చే అలవాటు లేకపోతే, కాల్చేవారిని మీకు సహాయపడమని కోరవచ్చు. తిరిగి సజెషన్లు ప్రారంభించండి.

"మీరు ఇపుడు— మీ జీవితంలో అతి ముఖ్యమైన నిర్ణయాన్ని తీసుకోబోతున్నారు— ఈ నిర్ణయం ఇదివరకు తీసుకున్న లాంటిది కాదు— ఎంతో విశ్వాసంతో తీసుకోబోయే మీ దృఢమైన నిర్ణయం— మీ జీవితంలో ఒక కొత్త మార్పును, నూతనోత్సాహాన్ని, సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కలిగించబోతూంది— ఆ శుభఘడియ కొరకు మీరు కూడా ఎంతో ఆతృతగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇంతకాలం మిమ్మల్ని పట్టుకుని వేధిస్తున్న ఒక సమస్యకు పరిష్కారం లభించబోతూంది— మీ ఆరోగ్యాన్ని మీకు తెలియకుండా— హరించివేస్తున్న ఒక ప్రధానమైన శత్రువుని మీరు మీ నుండి తరిమికొట్ట బోతున్నారు— మీ ఊపిరితిత్తులను నాశనం చేద్దామని అనుకున్న ఒక శత్రువును మీరు మట్టుపెట్టే సమయం ఆసన్నమైంది. ఒక కొత్త జీవితం— సుఖమయినది— ఆరోగ్యకరమైనది సంతోషమైనది. అతి చేరువలో వుంది. (మధ్య మధ్యలో అవసరాన్ని బట్టి అతనిని ఇంకా డీప్‌లోకి పంపుతూండాలి.)

మీరు ఎంతో ప్రశాంతమైన స్థితిలో ఉన్నారు. నికోటిన్ అనే విషతుల్యమైన పదార్థంతో నిండిన సిగరెట్ కాల్చడం మీకు గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా అలవాటయింది. అది ప్రమాదమని తెలిసినా మీరు దానిని ఆదరించారు— దానివలన మీకు మనశ్శాంతి కలుగుతుందనే భ్రమతో మీరు కాలుస్తున్నారు, దానివలన మీ నరాలు బలం పుంజుకుంటాయనే భ్రాంతితో మీరు కాలుస్తున్నారు. నిజంగా సిగరెట్‌లో నరాలను ఉత్తేజపరిచే శక్తి ఉంటే నరాల బలహీనత వున్న వారికి సిగరెట్లు ఇచ్చేవారే. మందులు అనవసరం కదా!. కాబట్టి సిగరెట్ వలన మీలో ఉత్తేజం కలుగుతుందనే భ్రమ నుంచి బయటపడి యదార్థం తెలుసుకోండి. సిగరెట్ కాల్చాలనే మీ బలహీనతను కప్పిపుచ్చుకోటానికే మీరు "నరాలు ఉత్తేజపరుస్తున్నాయి. అని భ్రమ పడుతున్నారని తెలుసుకోండి. మీరు అనుకున్నదే నిజమయితే, సిగరెట్ కాల్చేవారెవరూ నెర్వస్‌గా ఫీల్ కావలసిన అవసరం లేదు!. వారెంతో ఉత్సాహంగా ఉండాలే!"

ఈ క్షణం నుంచి మీరు సిగరెట్‌ని వదిలివేయాలని దృఢంగా

నిర్ణయించుకుంటున్నారు.....మీ కోసం మీ కుటుంబ సభ్యుల కోసం....మీరు అభిమానించే వారికోసం....మిమ్మల్ని అభిమానించే వారికోసం.... మీ శరీరాన్ని చేతులారా విషతుల్యం చేసుకోరు. మీ శరీరం మీది....దాన్ని ఆరోగ్యంగా చూడవలసిన బాధ్యత మీది....శరీరాన్ని మీరు ఎంతగానో ప్రేమిస్తారు....మీరు ప్రేమించే....మీ..... (ఇక్కడ వారి కిష్టమయిన వారి పేరు చెప్పాలి. అది ముందుగా తెలుసుకోవాలి.) తో సమానంగా మీ శరీరాన్ని ప్రేమిస్తారు. మిమ్మల్ని విలువునా దహించివేసిన సిగరెట్‌ను.....మీరు.....మీ చుట్టు పక్కలకు కూడా రానివ్వరు. చివరకు దాని వాసన..... భయంకరమైన వాసనను కూడా......మీరు పీల్చలేరు. పక్కనున్నవారు కాల్చినా.....మీకు పడదు. ...తెరలు తెరలుగా దగ్గు వస్తుంది. ....(ఇక్కడ మీరు సిగరెట్ కాల్చి పొగను వారి ముఖం మీదకు ఊదాలి. వెంటనే వారి ముఖంలో మార్పు వస్తుంది. ముఖం చిట్లించడం, ముక్కు మంచి గాలి వదులుతూ పొగను దూరం చేసుకోవటం గమనించవచ్చు....మళ్ళీ పొగను వదలినపుడు దగ్గటం ప్రారంభిస్తారు. మీరు ఆ సమయంలో వారు నిద్ర లేవకుండా డీప్ చేసే సజెషన్లు ఎక్కువగా ఇవ్వాలి. అది ఆయా వ్యక్తుల స్థితిని బట్టి ఇస్తూ వుండాలి.)

"మీరు తీసుకున్న నిర్ణయం వలన, మీ జన్మలో మీరింక సిగరెట్‌ని ముట్టుకోరు.....ఎవరైనా ఆఫర్ చేసినా నవ్వుతూ తిరస్కరించగలరు.....మీరు ఎంతగానో ప్రేమించే మీ (ఇష్టమైన వారి పేరు) కోసం, మీ శరీరాన్ని నికోటిన్ నుంచి దూరం చేసుకుంటున్నారు." [ఇలా అవసరాన్ని బట్టి సజెషన్లు పెంచుకుంటూ పోయి, మధ్య మధ్యలో సిగరెట్ పొగ వదులుతూ వారు "వద్దు వద్దు" అని అనే వరకు చేయాలి. చివరిగా నిద్ర లేపి, వారికి సిగరెట్ ఆఫర్ చెయ్యండి.....ఆశ్చర్యం! "సారీ" అంటారు..... ఆ సన్నివేశం చూడాలే కానీ రాయడానికి వీలు కాదు.]

ఇదే పద్ధతిలో నాలుగుసార్లు మూడేసి రోజుల వ్యవధిలో చేస్తే మళ్ళీ జీవితంలో సిగరెట్ కాల్చరు. అందరి విషయంలోనూ నాలుగుసార్లు అవసరం లేదు. అది వ్యక్తిని బట్టి ఆధారపడి వుంటుంది. చివరిగా మీరు వారితో చెప్పవలసిన మాటలు రెండున్నాయి. "మీ ఆరోగ్యం ఇపుడు మీ చేతిలో ఉంది. ఇక మీ ఇష్టం. దాన్ని బాగుచేసుకోవాలన్నా, పాడుచేసుకోవాలన్నా మీ చేతుల్లోనే ఉంది" అనాలి. పేషెంటుకి సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం నేర్పి తద్వారా సజెషన్లు ఇచ్చుకోవడం నేర్పితే, అతను పూర్తిగా స్వస్థత పొందగలడు.

22. మద్యపానం మానవచ్చు

"మనసుంటే మార్గం లేకపోలేదు" అన్నారు పెద్దలు ఒక మంచిపని చేయాలనుకున్నా, ఒక దురలవాటు నుండి దూరం కావాలన్నా మనస్ఫూర్తిగా కృషిచేస్తే ఎవరికైనా సాధ్యమే. ఈనాడు లక్షలాది మంది మద్యపాన మైకంలో పడిపోయి తమ జీవితాలను దుర్భరం చేసుకుంటున్నారు. మందు మానాలనుకుంటే అది మహామ్మారి కాదు. మీకు మీరే మానటానికి అనేక చిట్కాలున్నాయి. మరీ ముదిరిపోతే వారిని ఆ మత్తు నుండి బయటకు తెచ్చే వాలంటరీ సంస్థలున్నాయి. వారు నిర్వహించే "డి ఎడిక్షన్" చికిత్సలు చక్కని ఫలితాలనిస్తున్నాయి. ఆ చికిత్సలో మందులతో పాటు "హిప్నాటిజం" పోషించే పాత్ర అద్భుతం. సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం నేర్చుకుని తమకు తాము ఆ వ్యసనం నుండి బయటపడవచ్చు. లేదా అనుభవశాలియైన హిప్నాటిస్టు నుండి తగిన సలహాలు తీసుకుని విముక్తి పొందవచ్చు. "వైన్ అండ్ వాటర్" అనే ప్రక్రియ ద్వారా హిప్నాటిస్టు మంచి నీళ్ళను మద్యంగా భ్రమింపచేసే సజెషను ఇచ్చి, ఆపై ఎప్పుడు మందు తాగాలనిపించినా, మంచి నీళ్ళే తాగి తద్వారా తృప్తి పొందేలా చేసుకోవచ్చు.

అయితే మందు మానాలనుకున్నవారికి మొట్టమొదట మానాలనే కోరిక బలంగా ఉండాలి. మానలేకపోయినా మానాలనే తపన ఉంటే చాలు. ఇక్కడ కొన్ని అవలంబించతగ్గ చిట్కాలున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ చిట్కాలు మందు మిత్రులను మంచి మిత్రులుగా మార్చాయి.

1. మీరు పుట్టినప్పుడు తాగుతూ పుట్టలేదు. పోనీ పుట్టిన తరువాత కూడా అది తాగి పెరగలేదు. ఇది వయసు పెరిగిన కొద్దీ వచ్చిందే, మధ్యలో మీకు మీరు తెచ్చుకున్న అలవాటే కాబట్టి, ఇది మీరు మాత్రమే పోగొట్టుకోగలరు అనే సత్యాన్ని ముందుస్తుగా గ్రహించండి.
2. తాగుడు వలన మీ సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయనీ, పనులు చురుకుగా చేయగలుగుతారనీ, ఉత్సాహం రెట్టింపుఅవుతుందనీ,

భగ్నమైన ప్రేమను భరించే శక్తి వస్తుందనీ లాంటి కాకమ్మ కబుర్లు మర్చిపోండి. సినిమాల్లో, నవలల్లో చూసి అవి నిజం అనుకోకండి. వాళ్ళ బతుకులు ఎలా ముగుస్తున్నాయో మనం కళ్ళారా చూస్తున్నాము.

3. తాగుడు మానేవారు, ఒకేసారి కాకుండా, రోజుకో పెగ్గు చొప్పున తగ్గించాలి. సిగరెట్ల విషయంలో లాగ ఇక్కడ మాత్రం బ్రాండులు మార్చకూడదు. మొదటికే మోసం వస్తుంది.

4. ఉదయం పూట మిమ్మల్ని మీరు పూర్తిగా బిజీగా వుంచుకోవాలి. ఒంటరిగా వుండకండి. ఖాళీగా వుంటే తాగాలనిపిస్తుంది. అందుకే మీ ఉద్యోగంలో శ్రద్ధ పెంచుకోండి. ఉద్యోగం లేకపోతే టీవీ చూడటమో, రేడియో వినటమో, మీకిష్టమైన పుస్తకం చదవటమో, లేదా పనిలో నిమగ్నమవటమో చేయండి. తాగాలనే ఆలోచన వచ్చినప్పుడు ఒక గ్లాసు నీళ్ళు గడగడా తాగి పది నిమిషాలు నడవండి చాలు. లేదా ఆకు కూరలు నములుతూ ఐదు నిమిషాలు నడవండి. ఇది అనేక మిలియన్ల ప్రజలపై అద్భుత ప్రభావం చూపిన ప్రయోగం.

5. మీకు "అనేక సమస్యలున్నాయి కనుక తాగుతున్నాను" అనే కబుర్లు మానేయండి. ఈ మందు మీ సమస్యలను పరిష్కరించలేదు. మీ అబ్బాయికి కాలేజీలో సీటు, అమ్మాయి పెళ్ళి, మీ ఆవిడ ఆరోగ్యం, మీ అప్పులు.... ఇలా మీ సమస్యల్ని పరిష్కరించే శక్తి మందుకి లేదు, అది మీకు మరో సమస్య అయి కూర్చుంటుంది తప్ప.

6. సంతోష వార్తలు విన్నప్పుడు, లేదా దుఃఖం కలిగినప్పుడు మందు తాగాలనే సిద్ధాంతం విశ్లేషిస్తే తాగాలనే కోరిక బలీయమై ఇటువంటి అవకాశాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నారనిపిస్తుంది. వెనకటికి ఓ ప్రొడ్యూసరు గారు, ఆత్రేయగారిని ఒక పాట రాయమని కోరి అడ్వాన్సు ఇచ్చారట. మర్నాడు ప్రొడక్షను మేనేజర్ని పిలిచి "పాట అయిందేమో కనుక్కురా" అని కబురంపాడు. "పాట ఇంకా మొదలెట్టలేదుట" అన్నాడు అతను వచ్చి. "అయ్యో ఇంకా మొదలెట్టలేదా? ఏదీ ఆ బాటిలు ఇలా పట్రా, నేనీ బాధను భరించలేను" అని పూర్తిగా పట్టేశాట్ట.

మర్నాడు పిలిచి మళ్ళీ కబురంపాడట. అతను వచ్చి "సార్ పాట అయిపోయింది, అద్భుతంగా వచ్చింది." అని ఆనందంగా చెప్పాడు.

"శభాష్, ఆత్రేయగారు ఇంత బాగా రాసినందుకు మహదానందంగా వుంది, వీదీ బాటిల్?" అని అర్చన మొదలెట్టాడు.

అలా వుండకూడదు మీ పని. "మందు" అనేది ఒక దానికే పనిచేస్తుంది. కానీ ఈ మందును అన్నింటికీ వాడటం మన స్వార్థమే తప్ప, దాంట్లో ఎటువంటి ప్రత్యేక గుణం లేదు కిక్కు కల్గించడం తప్ప.

7. ప్రతి సంవత్సరం ఎన్ని మిలియన్ల ప్రజలు త్రాగుడు వలన చనిపోతున్నారో మనం చూస్తున్నాము. ఆ వివరాలు ఇచ్చి, మిమ్మల్ని బాధతో మళ్ళీ మందు కొట్టేలా చేయను. కానీ ఒకటి మాత్రం నిజం. మీ పిల్లలు మాత్రం మానసికంగా రుగ్మతలకు గురవటానికి 90 శాతం అవకాశం వుంది. ఈనాడు ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్న వారు, జైళ్ళలో మగ్గుతున్నవారు, మెంటల్ హాస్పిటల్స్‌లో చికిత్స పొందుతున్నవారు, ఎదుటివారిని హింసించి ఆనందించే శాడిస్టులు, వ్యభిచరిస్తున్న మహిళలు, విపరీతమైన ఇన్‌ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్సుకు లోనయినవారు, వివిధ నేర ప్రవృత్తులకు అలవాటు పడ్డవారు ఈ బాపతువారే. కాబట్టి మీరు మీ సరదాకై తాగుతున్నా, దాని ప్రభావం, మీ పిల్లలపై పడి తీరుతుందన్న విషయం మర్చిపోవద్దు. వారి భవిష్యత్తును కాలరాచే హక్కు మీకు లేదు.

8. గుర్రంపై స్వారీ చేస్తున్న రౌతు వేగం కోసం కొరడాతో చెళ్ళుమనిపించి గుర్రాన్ని వేగంగా పరుగెత్తించవచ్చు. అలా కొట్టుకుంటూ వెళ్తే చివరకు గుర్రం కూలబడుతుంది. అలాగే మీరు ఉత్సాహం కోసం తాగుతూ, తాగుతూంటే మీ శరీరం కూడా కూలబడక మానదు. మిమ్మల్ని కన్న తల్లిదండ్రులకు కడుపుకోత, కట్టుకున్న వారికి శోకం తప్పదు. ఇదేమిటి? ఈ పట్టాభిరామ్ ఇలా వాయించేస్తున్నాడేమిటి? ఇది చదివితే మా ఆవిడ నన్ను సోడా కూడ తాగనివ్వదు అని జంకుతున్నారా? భయం లేదు. ఇదివరకే తాగుబోతులకే తప్ప మీలా అడపాదడపా అవుపాలు లాంటి బీరు తాగే వాళ్ళకి కాదు (శృతిమించకుండా).

9. మీరు తాగటం మానేసినట్టుగా మీ స్నేహితుల వద్ద ప్రకటించండి. వీలుంటే వారిలో ఇద్దరు ముగ్గుర్ని కూడగట్టుకుని అందరూ కలిసి మానేయండి. ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించుకుంటూ వ్యసనాన్ని విడిచి పెట్టండి. ఈ పద్ధతి చాలామంది విషయంలో సత్ఫలితాన్నిచ్చింది. నవరత్నాల్లాంటి ఈ తొమ్మిది విషయాలు మీరు గుర్తుపెట్టుకుంటే

మళ్ళీ మందు ముట్టుకోరు. ఇకముందు, మీ మీద మీరు జాలిపడటం, ఇతరులు సానుభూతి చూపటం, మీ భార్యాపిల్లలు బుసబుసలు కొట్టడం, మీరు బాటిల్స్ దాచుకునే అవస్థలూ తప్పుతాయి. అన్నింటిని మించి సమాజంలో మీరు కోల్పోయిన స్థానాన్ని పొందగలుగుతారు. జీవితంలో ఒకసారి దెబ్బతిన్న వ్యక్తి మళ్ళీ అటువంటి పని చేయడు కాబట్టి మీరు గౌరవప్రదమైన జీవితాన్ని గడుపుతూ మీ కుటుంబ సభ్యులు మీపై ఉంచిన విశ్వాసాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

చివరిగా, మీరు తాగడానికి పెట్టే ఖర్చును ఒక డబ్బాలో వేయండి. రోజుకి కనీసం ఇరవై రూపాయలు వేసినా, నెలకు ఆరు వందలు, సంవత్సరానికి ఏడు వేల రెండు వందలు అవుతుంది. అలా ఐదేళ్ళు వేస్తే వడ్డీతో సహా ఏభై వేలు అవుతుంది. దాంతో మీరు అప్పులు తీర్చి, తాకట్టు పెట్టినవన్నీ విడిపించుకోవచ్చు. అప్పులు లేకపోతే అది మీ ఇంటికి పనికి వస్తుంది.

అయితే ఒక్క విషయం, ఇంతవరకు తాగిన దానికి మాత్రం లెక్కలు కట్టుకుని బాధపడకండి. గతం మన చేతిలో లేదు. దాని గురించి వర్రీ అయితే వర్రీయే మిగులుతుంది. అలాగే భవిష్యత్తు గురించి కూడా భయం అనవసరం. విశ్వాసంగా వర్తమానాన్ని ఆనందించండి.

★ ★ ★

23. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోడం ఎలా?

(Stress Management)

మానసికంగా వచ్చే ఒత్తిడికి అనాదిగా అనేక రకాలుగా అర్థాలు చెప్తున్నారు. ఆ ఒత్తిడి తగ్గించుకోటానికి మార్గాలు కూడా కనిపెట్టారు. వాటిల్లో ముఖ్యంగా రిలాక్సేషన్ పద్ధతులైన సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం, యోగ - సత్ఫలితాలు ఇస్తున్నాయి. ప్రతి వ్యక్తీ జీవితంలో అప్పుడప్పుడు ఈ ఒత్తిడికి ఖచ్చితంగా గురవుతూంటాడు. ఆర్థిక సమస్యలు, సామాజిక సమస్యలు, కుటుంబ పరిస్థితులే కాకుండా కొన్ని సాధారణ పరిస్థితుల్లో కూడా ఈ ఒత్తిడికి గురవవచ్చు.

ఒక స్త్రీ, పిల్లల్ని స్కూలుకి పంపించే తొందరలో వంట వండుతుండగా, ఎవరో కాలింగ్‌బెల్ కొట్టడం, అదే సమయానికి కుక్క ఆపకుండా అరవటం, పిల్లలు తమలో తాము పోట్లాడుకోవడం, స్టవ్‌మీద కూర మాడిపోవటం, పనిమనిషి బజారుకి వెళ్ళి రాకపోవటం....ఇవి చాలు కాసేపు పిచ్చెక్కడానికి. అలాంటి పరిస్థితే రోజూ వుంటే తప్పకుండా ఒక శుభముహూర్తంలో తీవ్రమైన మానసిక అలసటకు గురవుతారు. ఇది ఇల్లాళ్ళకే కాదు, ఇంటాయనకు కూడా రావచ్చు. నిజం చెప్పాలంటే మగ వారికే ఎక్కువగా వుంటుంది. ఆఫీసులో అనేక సమస్యలు, తనకన్నా తక్కువ సర్వీసున్న వారికి ప్రమోషన్ రావటం, బాస్ మరీ చిరాగ్గా మాట్లాడతూండటం, పక్క సెక్షనులో అమ్మాయి నాలుగు రోజుల్నించి రాకపోవడం, ప్యూను చెప్పినమాట వినకపోవటం, ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాలు మనసులో ఏ మూలో దాగి మిమ్మల్ని వేధిస్తుంటాయి. ఇంటి కొచ్చి తీరిగ్గా పేపరు చదువుదామనుకుంటే, భార్య కష్టాలు చెప్పడం, అవి వింటూ పేపరు చూస్తూ, పక్కనున్న రేడియో వింటూ, మధ్య మధ్యలో అల్లరి చేస్తున్న పిల్లల్ని మందలిస్తూ - ఇలా అష్టావధానం చేసే భర్తలు ఎందరో వున్నారు. ఈ ఒత్తిడికి గురవటానికి కొన్ని ప్రత్యేక

సమస్యలేవీ అవసరం లేదు, గడ్డిపోచలతో మదగజాన్ని కట్టిపడేసినట్లు, చిన్న చిన్న విషయాలే మిమ్మల్ని ఇబ్బందిలో పడవేయగలవు.

డాక్టర్ ఎడ్వర్డ్ చార్లెస్‌వర్త్ అనే శాస్త్రజ్ఞుడు ఇటీవలే "బేలర్స్ కాలేజీ ఆఫ్ మెడిసిన్" విద్యార్థినీ విద్యార్థులచే అమెరికాలో "ఒత్తిడి" గురించి సర్వే చేయించగా ఈ క్రింది విషయాలు బయటపడ్డాయి.

ప్రతి సంవత్సరం ఒక మిలియన్ ప్రజలకు గుండెనొప్పి వస్తూంది. ముప్పై మిలియన్ల ప్రజలకు బ్లడ్ ప్రెషర్ ఎక్కువవుతోంది. ఎనిమిది మిలియన్ల మందికి కడుపులో పుండు పెరుగుతూంది. పన్నెండు మిలియన్ల మంది తాగుడు మొదలెడుతున్నారు. ఏభై మిలియన్ల ప్రజలు మత్తుమాత్రలు మింగుతున్నారు.

అయితే ఈ సంఖ్యలను చూసి మీకు కంగారు పడిపోనవసరం లేదు. మరో అంతమంది సకాలంలో జాగ్రత్త పడి ఆరోగ్యం కాపాడుకున్నారు. మీరు కూడా ఆ కోవలోకి రావచ్చు.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోటానికి పద్ధతులు పాటించే ముందు ప్రతి వ్యక్తీ ముఖ్యంగా గుర్తు పెట్టుకోవలసిన నవరత్నాల్లాంటి తొమ్మిది విషయాలున్నాయి. అలసటలో కూడా ఆనందం కలిగించే విషయాలు ఇవి.

1. జీవితం ఒక సమస్య అని భావించ కూడదు. జీవితం ఒక ఆట లాంటిది. అది నవ్వుతూ ఆడతాను అనుకుంటే, సమస్యలను సునాయాసంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. కష్టాలు లేని జీవితం ఉప్పు కారం లేని కూర లాంటిది. ఆ కష్టాలను ఎదుర్కొని విజయం సాధించినపుడే థ్రిల్ వుంటుంది.
2. మీ దైనందిన జీవితంలో అతి ముఖ్యమైనది ప్లానింగ్. మీరు చేయవలసిన పనులను ఒక పథకం ప్రకారం చేయాలి. అనవసరపు పనులు నెత్తిన వేసుకొని, అసలు పని పాడు చేసుకోకూడదు ఏ రోజు పనులు ఆ రోజే చేసుకునేలాగ ఉదయమే ప్లానింగ్ చేసుకోవాలి. అతి ముఖ్యమైనవి, ముఖ్యమైనవి, మామూలువి – అని మూడు భాగాలుగా విభజించుకుని సమయాన్ని బట్టి ముందు అతి ముఖ్యమైనవి, తరువాత ముఖ్యమైనవి, సమయం వుంటే మామూలువి చేయాలి. ప్లానింగ్ లేకుండా మనసుకి తోచిన పనిచేస్తే ఫలితం శూన్యం, ఒత్తిడి అధికమవుతుంది.

3. దురదృష్టవశాత్తూ కొంతమంది అంగవైకల్యం వలన జీవితంలో ఓడిపోయినట్లుగా భావిస్తారు. ఇది చాలా తప్పు. ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవితంలో ముందుకుసాగి విజయం పొందిన వారెందరో వున్నారు. చెవిటి, మూగ, గుడ్డితనం గల హెలెన్ కెల్లర్ తన అంగ వైకల్యాన్ని లెక్క చేయక, జీవితాన్ని ఒక సవాలుగా స్వీకరించి ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచింది. అలా ఎందరో వున్నారు కాబట్టి, అటువంటివారు పదే పదే తమ మీద తామే జాలిపడకూడదు.
4. మీ తాహతుని మీరు తెలుసుకుని మసలుకోవడం అన్ని విధాల శ్రేయస్కరం. అందని ద్రాక్షపళ్ళు పుల్లన అనే సిద్ధాంతం అలవర్చుకోవడం మంచిది. మీకన్నా ఉన్నత స్థితిలో వున్న వారిని చూసి, ఈర్ష్యపడి, అసూయతో ఒత్తిడి పెంచుకోటం కన్నా మీకు వున్న దానితో తృప్తిపడటం నేర్చుకుంటే మీ జీవిత కాలం పెరుగుతుంది.
5. మొహమాటాలకు పోయి, ఎదుటి వారి సమస్యలను, పనులను నెత్తిమీద వేసుకోవద్దు. తరువాత మీకు సమయం లేక, అనుకున్నది అందకపోవటం వలన విమర్శకు గురయి తీవ్రమైన ఒత్తిడికి లోనవుతారు.
6. ముందుగా మీ ఆత్మస్థయిర్యాన్ని పెంచుకోవాలి. అసూయాపరులు, ఇష్టంలేనివారు నోటికొచ్చినట్లుగా మాట్లాడినట్లు మీకు తెలిసినపుడు, లేదా మీకు ఎవరైనా అన్యాయం చేసినట్లు మీకు తెలిసినపుడు, అది భరించి, వారిని క్షమించగలిగితే అది మీకు ఎంతో తృప్తిని ఇవ్వగలదు.
7. మీరు తలపెట్టిన పనిని పూర్తి చేసేవరకు ఆపకూడదు. ఒకపనిని సగంచేసి, మరొకటి మొదలెడితే, అది కూడా సగంలో ఆగిపోవచ్చు. చిట్ట చివరకు ఏ పనీ పూర్తి కాదు. దానివలన సమయం వృధా, మిగిలేది వ్యధ మాత్రమే.
8. వున్నదానితో తృప్తిపడటంకన్నా ఆనందం లేదు. మీరు జీవితంలో కావలసినవన్నీ సమకూర్చుకొన్న తరువాత కూడా ఇంకా సంపాదించాలి, ఇంకా సంపాదించాలి అనే అత్యాశకు పోతే మిగిలేది నిరాశే. హిట్లర్ గురించి మీ అందరికీ బాగా తెలుసు. అతనికి ఎంత సాధించినా తృప్తిలేదు. ఏనాడు అతను మనశ్శాంతిగా పది నిముషాలు కూర్చోలేదు. చివరకు ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు.

9. ఆఖరిదైనా అద్భుతమైనది – రాజీపడటం. పరిస్థితులతో అవసరమ యినపుడు రాజీపడే తత్త్వం అలవర్చుకోవాలి. మొండితనానికీ, పట్టుదలకుపోతే మిగిలేది పరాభవమే. ప్రతి దేశ చరిత్రలో రాజీపడి తమ జీవితాల్ని నందనవనం చేసుకొన్న వ్యక్తులెందరో వునారు.

"ఈ నవరత్నాల్లాంటి సలహాలు చదువుకోటానికి బాగానే వున్నాయి. అయితే వాటిని అవలంబించడం అసాధ్యం కదా" అని కొందరు అనుకోవచ్చు. అటువంటివారు ఒక హిప్నాటిస్టు ద్వారా వాటిని స్వీకరించవచ్చు.

రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు

మానసికంగా అలసిపోవటం వలన ఒత్తిడికి ఎలా లోనవుతారో తెలుసు కున్నాము. ఆ ఒత్తిడి నుండి బయటపడాలన్నా, మేనేజ్ చెయ్యాలన్నా రిలాక్స్ అవ్వాలి. అనాదిగా కొన్ని రిలాక్స్ అయ్యే పద్ధతులున్నాయి. వాటి ద్వారా మానవుడు మానసిక ఒత్తిడిని రిలాక్సేషనుగా మార్చుకోగలిగాడు. ఈ పద్ధతులు 4 ఉన్నాయి. అవి.

1. **స్పిరిట్యుయల్ రిలాక్సేషను:** భగవంతుడిని ప్రార్థించటం, భజనలు, నగర సంకీర్తనలు వంటి కార్యక్రమాలు.

2. **ఫిజికల్ రిలాక్సేషన్:** ఇష్టమైన పనిచేయటం, హాబీలు వ్యాయామం ద్వారా రిలాక్స్ కావొచ్చు.

3. **ఎమోషనల్ రిలాక్సేషన్:** బాగా ఏడ్వటం, లేదా నవ్వటం వలన కూడా రిలాక్స్ కావొచ్చు. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవచ్చని రుజువయింది.

4. **మెంటల్ రిలాక్సేషన్:** ఈ కోవలోకి సెల్ఫ్‌హిప్నాటిజం, భావా తీతధ్యానం. సిద్ధ సమాధియోగం, రాజయోగం, సహజ మార్గం.....ఇలా వివిధ పద్ధతులున్నాయి.

ఈకాలంలో మానసిక ఒత్తిడి లేని వ్యక్తులెవరూ లేరు. పిల్లలు పెద్దలు... ఎవరైనా సరే... వారికి సంబంధించిన ఒత్తిడులు వారికున్నాయి.

హిప్నాటిజం ద్వారా మానసిక శాంతి ఇవ్వటం సాధ్యమని సైకాలజిస్టులు ఏనాడో అంగీకరించారు. ముందుగా ఆ వ్యక్తితో మాట్లాడినపుడు అతని సమస్యలను పూర్తిగా వినాలి. వీలయినంత

వరకు అతనినే మాట్లాడ నివ్వాలి. మధ్యలో ప్రశ్నలడగవచ్చు. అంతా విన్న తరువాత అతనికి ఒక ప్రామాణిక క్రమంలో ప్రశ్నలు గల పేపరు ఇచ్చి బాగా ఆలోచించి సమాధానం రాయమనాలి. ఇది ప్రతి కేసులోనూ అవసరం పడకపోవచ్చు. అందులో పేరు, వయసు, వివాహం, వ్యాధి లక్షణాలు, ఇంటి పరిస్థితులు, ఉద్యోగ వివరాలు, గతంలో జరిగిన మానసిక అలజడులు, వాటి వివరాలు మొత్తం అన్నీ తీసుకుని, చివర్లో వారిలో ఎటువంటి మార్పు రావాలని కోరుకుంటున్నారో పది వాక్యాల్లో రాయమనాలి. ఇవి చాలు మీరు చికిత్స ప్రారంభించడానికి. ఒక ముఖ్య విషయం మీరు గుర్తు పెట్టుకోవలసిన దొకటుంది. ఆ వ్యక్తిలోని రోగ లక్షణాలు శారీరక మైనవి కావు అని నిర్ధారణ అయిన తరువాత మీరు చికిత్స ప్రారంభించాలి. మీకు అనుమానం వస్తే వారిని డాక్టరును సంప్రదించమని చెప్పడం శ్రేయస్కరం.

అతను రాసిచ్చిన వివరాలు చదివి మీకు ఇంకా సందేహాలుంటే అడగండి. తరువాత అతని అలవాట్లు, ఇతరులపట్ల అనుసరించే వైఖరి, మనోవికారాలు, అభిరుచులు, స్నేహితులు వారి కార్యకలాపాలు, చిన్నతనంలో ఇంటి పరిస్థితులు, తల్లిదండ్రుల ప్రేమ, సవితితల్లి వుంటే ఆ వివరాలు, సోదరీ సోదరులతో బాంధవ్యం, స్త్రీలపట్ల వారి వైఖరి (రోగి స్త్రీ అయితే పురుషులపట్ల వారి వైఖరి,) ప్రేమ వ్యవహారాలు, చదువు, పెరిగిన వాతావరణము, ఉపాధ్యాయులు, తోటి విద్యార్థులతో సంబంధాలు, మత్తు పానీయాలు, యితర అలవాట్లు, శారీరక లక్షణాలు, చివరిగా తల్లిదండ్రుల, మానసిక ఆరోగ్యం మొత్తం వీటి గురించి వివరాలు రాబట్టాలి. ప్రతి కేసు విషయంలోనూ అవన్నీ అవసరం పడకపోవచ్చు. కానీ రోగి చెప్పే ప్రతి విషయాన్ని దాపరికం లేకుండా చెప్పాలనే నియమం ఉందని చెప్పండి. అలా చెప్పని పక్షంలో నష్టపోయేది వారేనని స్పష్టంగా చెప్పాలి.

ఈ తతంగమంతా అయి, రోగికి మీ మీద విశ్వాసం చేకూరిన తరువాత, అతనికి హిప్నాటిజం గురించి బోధించి నిద్రలోనికి పంపడానికి సజెషన్లు ప్రారంభించడం "రిలాక్స్....రిలాక్స్......రిలాక్స్...." అంటూ మొదలు పెట్టి గాఢమైన నిద్రలోకి వెళ్ళిన తరువాత సజెషన్లు యిలా ప్రారంభించాలి.

"మీరు ఎంతో ప్రశాంతమైన నిద్రను అనుభవిస్తున్నారు. ఈ నిద్ర క్షణ క్షణానికి ఎక్కువ అవుతుంది..... మీరు ఈ నిద్రను యింకా ఎక్కువ అనుభవించాలనే ఉద్దేశ్యంలో వున్నారు. నేనిపుడు ఒకటి

నుంచి పదివరకు అంకెలు చెప్తాను. ప్రతి అంకె మిమ్మల్ని ఎంతో గాఢమైన స్థితికి తీసుకువెళ్తొంది. ఒకటి. (ఇలా పది వరకు అంకెలు లెక్కపెట్టాలి. మధ్య మధ్యలో నిద్ర గురించి ఎక్కువగా చెప్తుండాలి) పది.....మీరిపుడు హాయిగా వున్నారు.....ఈ క్షణం నుంచి మీలో ఒక కొత్త శక్తి ప్రవేశిస్తొంది.....దాని వలన మీలోని సమస్యలను దూరం చేసుకోగలుగుతారు.... ముఖ్యంగా.... (ఇక్కడ – వారి సమస్య గురించి చెప్పాలి) గురించి మీరు ఇకముందు ఎక్కువగా బాధపడరు....ఆ సమస్యను మీరే పరిష్కరించుకోవచ్చు....ఇదేమంత భయంకరమైనది కాదు.... సమస్యలు అందరికీ వుంటాయి. వాటిని తెలివిగా పరిష్కరించుకోవాలి. అప్పుడు పొందే ఆనందం వేరు–– అది చేయలేని వారు మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతారు.....మీకు అటువంటి ఒత్తిడి ఇకముందు వుండదు–– చక్కగా ప్లానింగ్ చేసుకోవటం వలన–– రాజీపడటం వలన మీ (వారి) సమస్యను సునాయాసంగా పరిష్కరించుకోగలుగుతారు–– మీ ఆత్మ విశ్వాసం ఎక్కువ అవటం వలన మీకు భవిష్యత్తులో కూడా ఎప్పుడూ–– ఇటువంటి సమస్యలు తలెత్తవు.....మీరు మీ జీవితాన్ని ఎంతో తృప్తిగా అనుభవించగలుగుతారు...మీ (వారి) సమస్య ఇక ముందు సమస్య కానే కాదు–– మీ మనసుని స్వాధీనంలోకి తీసుకోవటం వలన మీరు జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోగలరు"

అని చెప్పి నిద్రలేపి వారికి సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం నేర్పాలి. ప్రతి రోజూ కనీసం ఒక్కసారి సాధన చేయమని చెప్పాలి. ట్రాన్స్‌లో ఉన్నపుడు తమ సమస్యకు పరిష్కారం పొందబోతున్నామని అనుకోమని చెప్పాలి. వాస్తవానికి ఆ రిలాక్సేషన్ వారిని పూర్తిగా ఒత్తిడి నుండి విముక్తి కల్గిస్తుంది.

★ ★ ★

24. మనసు మాయ

రాటుతేలిన కిడ్నాపర్ల వలలో పడినా తప్పించుకోవచ్చు. జగత్ కిలాడీల మాయ నుండి మభ్యపెట్టి బయటపడవచ్చు గానీ; మనసుకి చిక్కిన మనిషి తప్పించుకోవడం చాలా కష్టం. ఆ మనస్సు మర్మం తెలిసిన వాడే, అందులోంచి బయటపడగలుగుతాడు. ఆ మర్మం తెలుసుకోవడానికి అనేక చక్కని మార్గాలున్నాయి. వాటిల్లో ముఖ్యంగా భగవత్ చింతన, యోగ, హిప్నాటిజం, ఇతర రిలాక్సేషన్ పద్ధతులున్నాయి.

మనిషి శరీరంలో మాయదారి మనసు ఎక్కడుంటుందో ఎవరికీ తెలీదు, అయితే అది పెట్టే తిప్పలకు అంతులేదు. దానిని అదుపులో పెట్టిన వాడు అద్భుతాలు చేయవచ్చు. అసాధ్యాలను సుసాధ్యం చేయవచ్చు. అనవసరపు ఆలోచనలకు ఆందోళనలకు, అనుమానాలకు, మంగళం పాడవచ్చు. మనసుని మచ్చిక చేసుకునే టెక్నిక్‌లు ఇపుడు సైకోథెరపీ, హిప్నోథెరపీ చికిత్సలో సాధ్యమే. మనసు గారడిలో చిక్కుకుంటే తిప్పలు తప్పవు. అలాకాక, హైదరాబాదులో జరిగిన సంఘటన గమనించండి. 1987వ సం॥లో ఉస్మానియా అస్పత్రికి ఎనభై ఏళ్ళవృద్ధుణ్ణి తీసుకువచ్చారు. అతని బంధువులు. అస్త్మాతో బాధపడుతున్న అతనిని వైద్యులు పరీక్ష చేశారు. అస్త్మాతో పాటు ఇతర రుగ్మతలు కూడా ఎక్కువగానే వున్నాయి. చికిత్స చేసినా లాభం లేదు. కనుక ఇంటికి తీసుకుపొమ్మని వైద్యులు సలహా ఇచ్చారు. ఈ మాటను రోగి కూడా వినటం జరిగింది. చేసేదేమీ లేక బంధువులు అతనిని తీసుకుని నగరంలోని ఒక బంధువు ఇంటికి తీసుకువచ్చారు. అయితే ఆ వృద్ధుడు తన స్వగ్రామం వెళ్ళిపోతానని పట్టుబట్టాడు. తన చావు తన ఇంటిలోనే జరగాలని కోరటం వలన చేయగలిగిందేమీ లేక అతన్ని ఒక గదిలో వుంచి "ఇప్పుడే టాక్సీ తీసుకువస్తాము. అంతవరకు ఓపిక పట్టండి. తలుపులు అన్నీ వేసి వెళ్తున్నాము" అని చెప్పి బంధువులు బయటకు వచ్చారు.

"తలుపులు వేస్తున్నాము" అనే మాట అతని మనసు మీద బాగా నాటుకుపోయి "అసలే నాకు శ్వాస అందడం లేదు దానికి తోడు వీళ్ళు తలుపులు వేసుకుని పోయారు" అని బాధపడ్డాడు అంతే! మరుక్షణం అతనికి శ్వాస ఆగిపోతుందేమో అనే భయం కలిగింది శ్వాస కష్టమయింది. ఎగశ్వాస దిగశ్వాస...... భయం అధికమైంది. పోనీ లేచి కిటికీయో, తలుపో తీద్దామంటే ఓపిక లేదు....కళ్ళు కనబడ్డం లేదు. అయినా ప్రాణం మీద తీపి ఇంటికెళ్ళేవరకు బ్రతకాలి.... బ్రతకాలి....ఇంట్లో ఎవరూ లేరు....గట్టిగా అరవటానికి నోరు కూడా మెదపలేకపోతున్నాడు.

కేవలం 'తలుపులు వేస్తున్నాము' అనే మాటను పట్టుకుని అతని మనసు అతన్ని ఎంతో వేధించింది. అయితే, అతనికి ఇంటి దగ్గరే చావాలనే కోరిక అతి బలీయంగా వుండడం వలన, ఏ విధంగానైనా శక్తి తెచ్చుకుని కిటికీ తెరవాలని నెమ్మదిగా లేవడానికి ప్రయత్నం చేశాడు. అతి కష్టం మీద లేచి, కళ్ళు కనపడకపోయినా, కిటికీ వైపు అడుగులో అడుగువేసుకుంటూ వెళ్ళి తీయడానికి ప్రయత్నించాడు. అది రాలేదు. మళ్ళీ చచ్చిపోతున్నానని భయం....అయితే చావాలని లేదు....ఏ విధంగానైనా తన ఇంట్లోనే పోవాలి. ఆ సమయంలో కిటికీని ఎలాగైనా తెరవాలనే పట్టుదల పెరిగింది. చివరకు కిటికీ అద్దాన్నైనా పగులగొట్టి, కొంచెం గాలినైనా పీల్చాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. పట్టుదల పెరగడంతో, అతనిలో అదృశ్యమైన శక్తికూడా ప్రవేశించింది. అద్దం మీద ఒక గుద్దు గుద్ది విరగ్గొట్టాడు. చల్లని గాలి పీల్చుకుని, దభేలుమని కిందపడ్డాడు.

ఈ చప్పుడుకి బయటవున్న ఇతర బంధువులు పరుగెత్తుకు లోపలికి వచ్చి "ఏమయింది? ఏమయింది?" అని ప్రశ్నించసాగారు. ఆ వృద్ధుడు నెమ్మదిగా ఓపిక తెచ్చుకుని "మీరు తలుపులు వేసి పోయారు.....నాకు గాలి లేదు....అందుకే, కిటికీ అద్దం పగలగొట్టాను...." అతి కష్టం మీద ఒక్కో అక్షరం పెగల్చుకొని చెప్పాడు. బంధువులు కిటికీ వైపు చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. అది అంతకుముందు నుంచి తెరిచే వుంది. తలుపులు కూడా పూర్తిగా మూసిలేవు. ఆ గదిలో ఎంతో గాలి వెలుతురు వున్నాయి. పైగా వెంటిలేటర్లు కూడా వున్నాయి. మరి ఇంతకీ ఆ పెద్దమనిషి బద్దలుకొట్టిందేమిటి? అని చుట్టు పరికించి చూస్తే, ఒక పక్కన వున్న చెక్క అలమారాకి వుండే అద్దం ముక్కలుగా పడి వుంది."

ఇది అక్షరాలా జరిగిన సంఘటన. ఈ సంఘటనను విశ్లేషిస్తే, మనసు చేసిన గారడీ గురించి మనం గమనించవచ్చు. మొదట్లో "గాలి లేదు చచ్చిపోతున్నావు" అనే సజెషన్ ఇచ్చింది మనస్సే. అతను భయపడి వుంటే వెంటనే మరణించే వాడే! అయితే "నేను ఇంటి దగ్గరే చావాలి" అని అతను తీసుకున్న నిర్ణయానికి మనసు లొంగింది. అతని పట్టుదలను సడలించ లేకపోయింది. చివరకు అతడు లేచి, కిటికీ అనుకొని అలమారా అద్దం పగలకొడితే, అందులోంచి గాలి వచ్చినట్టుగా భావించేలా చేసింది. వాస్తవానికి అక్కడ అతనికి సరిపోయే గాలి ముందునుంచే వుంది. కానీ అదిలేదనీ, తరువాత వుందనీ అతని మనస్సే చమత్కారం చేసింది. మనసు చేసే మాయలో మచ్చుకి మాత్రమే ఇది రాశాను.

నేటి యాంత్రిక యుగంలో పుట్టినప్పటినుండి గిట్టేవరకు మానసిక వత్తిడి సామాన్యమయి పోయింది. సంవత్సరం నిండిన పసిపాపని శిశు సంక్షేమంలో విడిచి తల్లి ఉద్యోగానికి వెళ్ళినప్పటి నుంచి ఒత్తిడి మొదలవుతుంది. లేదా తనకు కావలసిన ఆట బొమ్మలులేవనో, ఆకలైనప్పుడు అమ్మ లేకపోవడమో ఇలా ఎప్పుడూ ఏదో సమస్య వుంటూనే వుంటుంది. ఏ వయసులోనైనా ఈ ఒత్తిడి తప్పదు. ఒక్కోసారి ఈ సమస్య ప్రాణాంతకం కావొచ్చు. మనసుకి విశ్రాంతి నిచ్చిన వారు ఇందులోంచి బయటపడవచ్చు. లేదా మనశ్శాంతి కరువవుతుంది. స్వసానుభూతి (సెల్ఫ్ పిటీ) పెరిగిపోతుంది. కేన్సరుకైనా మందు వుంది కానీ స్వసానుభూతికి లేదు. ఈ రకమైన ఒత్తిడికి, వాస్తవానికి ఒక ప్రత్యేక కారణం ఏదీలేదు. అలసిపోతున్నామనే భావన, ఇల్లు మారడం, కావలసిన వస్తువులు సమయానికి కనపడకపోవడం ఇంట్లోవారి అనారోగ్యం, ప్రేమ, కోర్టు వ్యవహారాలు, పిల్లలు చదువులు పెళ్ళిళ్ళు, ఆర్థిక, సామాజిక ఇబ్బందులు, ఇతరులతో అవగాహనా లోపం, తనని ఎవరూ అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నారని ఊరికే మథనపడి బాధపడి కృంగిపోతారు చాలా మంది. అయితే వీటికి పరిష్కార మార్గం ఆలోచించాలే తప్ప, ఊరికే బాధపడి లాభంలేదు. మనసుకి బానిస అయినవాడు దురలవాట్లకు బానిస కావడం, కోపం, ఉద్రేకం, ఉడుకుమోత్తనం, ద్వేషం పెరగడం తథ్యం. కష్టాలన్నీ టీవి సీరియల్లాగ చెప్పి ఏడిపించవచ్చు.

మరికొందరుంటారు. వీరికి ఏ సమస్యా వుండదు. అయితే ఎప్పుడూ విచార వదనంతో వుంటారు. చిన్న చిన్న విషయాలకే ఉత్తుత్తినే బాధపడి పోతుంటారు. మా వీధిలో ఒకాయన వుండేవారు. ఎప్పుడూ ఏదో బాధతో వుండేవాడు. చిన్న సమస్యలతో కొడుకుని, కూతుర్ని, అల్లుణ్ణి కన్‌ఫ్యూజ్ చేసేవాడు. మనం పలకరించినా కూడా వినపడనంత పరధ్యానంగా వుండేవాడు. ఏదో చింత. నిత్యం ఇదే పని. అదొక హాబీలాగ డెవెలప్ చేసుకున్నాడు. ఆ మధ్య నేను, తట్టి పలకరించి అడిగాను "ఏమిటీ అంత సీరియస్‌గా ఆలోచిస్తున్నారు?" అని. అతను ఉలిక్కిపడి, ప్రశ్నను మళ్ళీ అడిగి అప్పుడు చెప్పాడు "కంపూచియా భవిష్యత్తు ఎలా వుంటుందా" అని. అది అతని సమస్య. అయితే అన్నీ అంతర్జాతీయ సమస్యలే కాదు, అప్పుడప్పుడు వర్షాలు ఎక్కువగా వస్తే పాపం పండిపోయి వరదలు వర్షాలు ఎక్కువయ్యాయని, ఎండలు ఎక్కువైతే, న్యాయం, ధర్మం నశించి పోవడం వలన కరవు కాటకాలు వస్తాయని, ఇలా జాతీయ సమస్యలు, ఒక్కోసారి ఏమీ లేకపోతే "పాలవాడు ఈ రోజు ఎందుకు సమయానికి రాలేదు? వాడికి ఏదైనా ఏక్సిడెంటు అయిందేమో"నని, అది కాకపోతే "రోజూ వచ్చే కూరగాయలవాడి అరుపులో ఏదో తేడా వుంద"నీ, చివరకు "రోజూ వచ్చే ముష్టివాడు రావడం లేదు పిచ్చిముండావాడు ఏ కారు కిందో పడ్డాడేమో" నని.....ఇలా వీధి సమస్యలు కూడా బుర్ర నిండా వేసుకుని మధనపడి పోతుండేవాడు. ఆయనకు వేరే పనేమీలేదు, భోజనం చేసి బయట కూర్చోడమే. చివరకు ఆయనకు బ్లడ్‌ప్రెషర్ బాగా పెరిగిపోయి, బ్రెయిన్ హెమరేజి వచ్చి పోయాడు. ఆయన 'సమస్య' గురించి మర్చిపోయి, రిలాక్స్ అయి వుంటే కనీసం మరో ఇరవై ఏళ్ళు బతికేవాడు.

మన మనస్సు చిత్రమైనది. మనల్ని ఒక కోతిలా ఆడిస్తూ, పాడిస్తూ, తన చెప్పు చేతల్లో పెట్టుకుని నడిపిస్తూంటుంది. దానిని మన చెప్పు చేతల్లో పెట్టుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ముందస్తుగా అనవసరపు ఆలోచనలు తగ్గించి, గతం గురించి బాధపడక, భవిష్యత్తు గురించి భయపడక, ప్రతిక్షణం ప్రశాంతంగా వుండడం అభ్యాసం చేయాలి. మందులు మాకులు లేకుండా ప్రతిరోజూ కనీసం పావుగంట రిలాక్స్ అయితే మీ జీవితకాలాన్ని పెంచుకోవడమే కాకుండా, మీలోని సృజనాత్మక శక్తిని పెంపొందించుకుని, భవిష్యత్తును బంగారుమయం

చేసుకోవచ్చు. అంతేకాని, దురలవాట్లకు బానిసగా మారి 'జగమే మాయా', 'మనసు గతి ఇంతే' అని పాడుకోడం నిజ జీవితంలో చెయ్యదగిన పని కాదు. అవి సినిమాలకే బావుంటాయి. ఎందుకంటే చివర్లో 'శుభం' అని వస్తుంది.

సమస్యలు అందరికీ వుంటాయి. దాని వలన టెన్షన్, స్ట్రెయిన్, యాంగ్జైటీ వుండవచ్చు. రిలాక్సేషన్ పద్ధతులద్వారా ఆ అలసటను ఆనందంగా మార్చుకోవచ్చు. ఇష్టమైన వారితో మాట్లాడడం, పేపరు చదవడం, టీవీ చూడడం, రేడియో వినడం, వాకింగ్ చెయ్యడం, భజన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం, సేవా కార్యక్రమాల్లో నిమగ్నమవడం, యోగాభ్యాసం చెయ్యడం, హిప్నాటిజం కేసెట్ వినడం....ఇలా రిలాక్స్ అవడానికి ఎన్నో మార్గాలున్నాయి. ఒకసారి రిలాక్స్ అయితే మీ సమస్యకు పరిష్కారం శోధించే మార్గం కనపడుతుంది. మీ మనస్సు మీ ఆధీనంలో వుంటుంది.

కాబట్టి తీరిగ్గా కూర్చుని బాధపడుతూ విషాద గీతాలు పాడుకోక "మనసున మల్లెల మాలలూగెనే" అని సరదాగా పాడుకోండి. మనసును స్వాధీనపరచుకోవడానికి, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చుకోడానికి పలు మార్గాలు, రకరకాల చిట్కాలు ఇవేళ మనకు అందుబాటులో వున్నాయి.

* రాబోయే పరీక్షలు, ప్రయాణాలు, జరగబోయే ఆపరేషన్లు, కాన్పులు, లావాదేవీల గురించి అడ్వాన్సుగా వర్రీ అయితే, చివరకు మీకు మీరే అన్యాయం చేసుకున్న వారవుతారు. జరిగేది జరిగి తీరుతుంది. దాని గురించి ముందు నుంచీ బాధపడడం, జరగబోయే దానికి అవరోధం కలిగిస్తుంది. మానసికంగా అలసిపోటం కూడా జరుగుతుంది. దీని కంతటికీ కారణం మనస్సే. దానిని ఆ ఆలోచనలవైపు పోనీయక, మరో మంచి విషయం వైపు మళ్ళించాలి.
* ఆరోగ్యం గురించి, పిల్లల భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచించడం మంచిదే కానీ అతిగా ఆలోచించడం ప్రమాదకరం. అలాగే వృద్ధాప్యంలో వున్న వారు తమ పిల్లల గురించి, వారి ప్రవర్తనల గురించి మనసు పాడు చేసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చేటు. ఇటువంటి సమయంలో ప్రేమగా మాట్లాడే వారితో, ఆప్యాయంగా పలుకరించే వారితో గడపడం శ్రేయస్కరం. విదేశాలలో ఇటువంటి వారి కొరకు, కొంతమంది

ప్రత్యేకంగా వుంటారు. వారు ఫోను ద్వారా కానీ, ఇంటికి వచ్చిగానీ ప్రేమగా మాట్లాడుతారు. ఇటీవలి కాలంలో మనదేశంలో కొన్ని స్వచ్ఛంద సంస్థలు కూడా ఈ పని చేపట్టాయి. వాటితో పాటు వ్యాపార ధోరణిలో కూడా కొందరు వ్యక్తులు బయలుదేరారు. వారు వున్న సమస్యను మరింత జటిలం చేసి ఇవతలి వారిని తమ పేషెంట్లుగా మార్చుకుంటారు. బహుపరాక్!

★ మీరు చేసే పనులను ఒక పద్ధతి ప్రకారం, ప్లానింగు వేసుకొని చెయ్యాలి. ఒకే దెబ్బకు రెండు పిట్టలు కొట్టటం అసాధ్యం అని తెలుసుకొని, ముందు ఒక పనిలో రాణించిన తరువాతే రెండవది చేపట్టాలి. మీరు తలపెట్టిన పని పూర్తి చేసే వరకు ఆపకూడదు. మధ్యలో మనసు ఎంత తప్పుదోవ పట్టించినా మారకూడదు. అలా కాకుండా ఆ పని సగంలో ఆపి, మరొకటి మొదలెడితే అది కూడా ఆపరని గ్యారంటీ ఏమిటి? అటువంటి స్వభావం వున్న వారు భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతారు. కాబట్టి ఆ వైఖరి మార్చుకోవాలి.

★ యుక్తవయసులో ప్రేమ వ్యవహారాల్లో చిక్కుకునే వారు, పెద్దల మాటలు విని జాగ్రత్త పడాలి. ఆ సమయంలో, ఆ వేడిలో పెద్దల మాటలు తప్ప అన్నీ, వింటారు. అయితే అది ప్రేమ కాదు, వ్యామోహం మాత్రమేనని గ్రహించాలి. మొదట్లో తొందరపడి మనసు పారేసుకుని కొందరు, మరో అడుగు ముందుకు వేసి పెళ్ళి కూడా చేసుకుని మరికొందరు జీవితాంతం బాధపడేవాళ్ళు ఎందరో వున్నారు. అలాగే మరొక వ్యక్తితో పెళ్ళయిన స్త్రీని, గతంలో అనుభవాలను గుర్తుచేసి, భయపెట్టి, బ్లాక్ మెయిల్ చేసి, వారి జీవితాన్ని నరకప్రాయం చేస్తున్న ప్రబుద్ధులు ఎందరో నాకు తెలుసు. ఆత్మహత్యలకు పాల్పడ్డ ఆ స్త్రీలు హిప్నాటిజం ద్వారా మనశ్శాంతిని పొందారు. తమ సమస్యలను పరిష్కరించే చిట్కాలను పొందారు. ఈ మధ్య పదవ తరగతి చదువుతున్న అబ్బాయిని నా వద్దకు తెచ్చారు అతని తల్లిదండ్రులు. అతను వాళ్ళ స్కూల్లో ఎనిమిదవ తరగతి చదువుతున్న అమ్మాయిని గాఢంగా ప్రేమించేశాడు. నేను ఆ అబ్బాయిని పక్కకు తీసుకెళ్ళి అడిగితే "అంకుల్ మీరైనా చెప్పండి మా వాళ్ళకూ, మా ప్రేమను అర్థం

చేసుకోలేక పోతున్నారు" అన్నాడు. అది విన్నాక అసలు ప్రేమంటే ఏమిటో తెలియక నేనూ కన్ఫ్యూజ్ అయ్యాను. తర్వాత ఆ అబ్బాయిని హిప్నటైజ్ చేసి, ఆ పైత్యం వదిలించాననుకోండి. అది వేరే విషయం. కాబట్టి పిల్లలు చదువుకునే సమయంలో మనస్సుని అదుపులో వుంచాలి. ప్రేమలకు, ఇతర వ్యవహారాలకు వేరే వయసు ముందు వుంది. చదువుకునే వయసులో మనసంతా కేంద్రీకరించి చదవాలి. లేదా తర్వాత పశ్చాత్తాపడవలసి వస్తుంది. విషాద గీతాలు పాడాల్సి వస్తుంది.

★ ఒకేసారి నాలుగైదు పనులు చేయబోవడం, చివరకు ఏదీ పూర్తి చెయ్యలేక పోవడం మనశ్శాంతిని హరిస్తుంది. కాబట్టి మీరు ఏ పని చేస్తుంటే దాని మీదనే దృష్టి కేంద్రీకరించాలి. ఉదాహరణకు మీరు భోజనం చేసేటప్పుడు ఆహారం పైనే మీ మనసు కేంద్రీకరించాలి. భోజనం చేస్తూ చదవడం, ఫోనులో మాట్లాడడం లాంటివి మానేయాలి.

★ ఉద్రేకమైన సంభాషణలు లేదా గతంలో జరిగిన చేదు అనుభవాలు నెమరు వేసుకోవడం, భవిష్యత్తు గురించి బెంగ పెట్టుకోటంతో కాలం గడపక, ప్రశాంతంగా వుండటం అలవరచుకోవాలి. దీనికి ఆటపాటలు, స్థలం మార్పు, నిద్ర, రిలాక్సేషన్ చక్కని మార్గాలు.

★ మొహమాటం మనసు చేసే మాయదారి పనుల్లో ఇదొకటి. ఎదుటి వారిని ఏమీ అనలేక, అన్నీ అంగీకరించటం, ఇష్టం లేకపోయినా కొన్ని పనులు చేయటం, తర్వాత కుమిలిపోవటం లాంటివి కొందరు చేస్తూంటారు. మొహమాటానికి పోయి ఎదుటివారి సమస్యలను మీ మీద వేసుకని, ఆ తరువాత చేయలేక, అటు వారి విమర్శలకు, ఇటు తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురికావలసి వస్తుంది. కాబట్టి మొహమాటలకు పోవద్దు. ఆది నిష్ఠూరం మేలు అన్నారు మనవాళ్ళు. ఎవరైనా మనల్ని ఏ సహాయమైనా కోరినప్పుడు రెండు నిమిషాలు ఆగి ఆలోచించి మీ శక్తినీ, సాధ్యాసాధ్యాల్ని బేరీజు వేసుకుని ఒక నిర్ణయానికి వచ్చి దానిని ఎదుటివారికి తెలపడం అన్ని విధాలా సరైన పని.

పై ఏడు సలహాలను అమెరికన్ సైకాలజిస్టులు అందించి, మానవాళికి

మహోపకారం చేశారు. ఇంకా మరో 23 సలహాలు వున్నా, ఇవి అతి ముఖ్యమైనవి. మన దేశ పరిస్థితులకు అనుకూలమైనవి. వారి సిద్ధాంతాల ప్రకారం, మనసుని కంట్రోల్ చేసుకుంటే, అనేక మానసిక రుగ్మతలు, తద్వారా కలిగే శారీరక రుగ్మతలు నయం చేసుకోవచ్చు. అందుకే పాశ్చాత్యులు ఇప్పుడు మన యోగ లాంటి పద్ధతులవైపు మొగ్గుతున్నారు. మన పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తున్నారు. అరవిందాశ్రమం, హృషికేశ్, షిర్డి, పుట్టపర్తి లాంటి ఆశ్రమాల్లో ప్రశాంతమైన జీవితం గడుపుతున్నారు. మనవాళ్ళు మాత్రం విదేశాల్లోనే ఏదో వుందని వెతకడానికి పోతున్నారు. ఇది చూస్తే మనవాళ్ళు ఒట్టి అమాయకులనిపించడం లేదూ!!

★ ★ ★

25. హిప్నోథెరపి - నత్తి

హిప్నాటిజం ద్వారా మానసిక రుగ్మతలను నయం చేయవచ్చుననే విషయాన్ని ఇంతకు ముందు అధ్యాయాల్లో తెలుసుకున్నాము. శారీరక రుగ్మతలకు సంబంధించి భయాలు, భ్రాంతులు ఆందోళనలు, అనవసరపు ఆలోచనలు అరికట్టటానికి హిప్నాటిజం అద్భుతమైన సాధనమని మీరీపాటికి గ్రహించే వుంటారు. హిప్నాటిజం వలన నయమయ్యే రుగ్మతల్లో నత్తి ఒకటి. ఒక మాట మాట్లాడటానికి తడబాటు పడుతూ మొదటి అక్షరాన్ని పదే పదే ఉచ్చరించే ఈ నత్తి అనేది శారీరకంగా వచ్చినది కాదు. చిన్నతనంలో తల్లిదండ్రులు లేదా ఉపాధ్యాయులు అతిగా భయపెట్టడం వలన కానీ, లేదా అతిగా భయపడటం వలన కానీ ఇది రావడానికి అవకాశాలు వున్నాయి. అటువంటి వారికి ఆత్మ విశ్వాసం కలిగించి, వారి లోపాన్ని సరిదిద్దవచ్చు. కొంత మందికి నత్తి వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ తగ్గిపోతుంది. మరి కొంతమంది నత్తి వుందని, ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సుకు లోబడి, దానిని తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయరు. అటువంటి వారు తమకన్నా ఉన్నతమైన స్థితిలో వున్నవారితో మాట్లాడినపుడు, కొత్త వ్యక్తులతో మాట్లాడుతున్నపుడు తమలోని "లోపం" గురించి మరీ భయపడటం వలన అది ఉధృతంగా వస్తుంది. కానీ వారు రోజూ మాట్లాడే వారితో మాట్లాడినపుడు కానీ, ఇంట్లో మాట్లాడినపుడు కానీ అది రాదు. దానికి కారణం వారికి మనసులో ఆ సమయంలో ఆ "భావన" లేకపోవటమే. "తమకు నత్తివుంది" అనే భావన వారికి కలిగినపుడే వారు అలా మాట్లాడతారు. దీనికి హిప్నాటిజం ద్వారా చక్కని చికిత్స చేయవచ్చు. హిప్నాటిస్టు సజెషన్లు ఇక్కడ వివరించినట్లుగా ఇచ్చి అనంతరం వారికి సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం నేర్పించి రోజూ రెండు పూటలా కనీసం అరగంట సేపు సాధన చేయమని చెప్పాలి. పాటలు పాడటం లాంటి ఎక్సర్‌సైజులు కూడా చేయటం మంచిది. అలా చేస్తే రెండు నెల లోపున వారు అందరిలా మాట్లాడగలరు.

ముందుగా వారిని ఏయే అక్షరాలు పలకడానికి ఇబ్బంది పడతారో అడిగి తెలుసుకోవాలి. సాధారణంగా వారికి "అ ఆ, క, ర, య" లతో మొదలయ్యే వాక్యాలు వారిని ముందుకు సాగనివ్వవు. వారు చెప్పిన తరువాత, ఇంతకు ముందు చెప్పిన పద్ధతిలో డీప్ ట్రాన్స్‌లోనికి పంపి సజెషన్లు ఇలా ఇవ్వాలి "మీరిపుడు ప్రశాంతమైన నిద్రలో వున్నారు. ఈ క్షణం నుంచి మీలోవున్న ఒక లోపాన్ని సరిదిద్దుకోబోతున్నారు. ఇంతవరకు మీరు మాట్లాడుతున్నపుడు కొన్ని అక్షరాలు పలకడానికి కొంత శ్రమ పడుతున్నారు. ఇప్పుడు ఆ సమస్య నుంచి విముక్తి పొందబోతున్నారు. ఆ క్షణం ఎంతో దూరంలో లేదు. వాస్తవానికి మీలో, మీ శరీరంలో ఎటువంటి లోపం లేదు. మీరు అందంగా ఆరోగ్యంగా వుంటారు. (వారిలోని ప్రత్యేకత మరేదైనా వుంటే చెప్పి వారిని ఉత్సాహపరచాలి) అటువంటి మీకు ఎంతో అన్యాయం చేసుకుంటున్నారు. మీలో శారీరకంగా లేని లోపాన్ని మీరు అభివృద్ధి చేసుకుంటున్నారు. (మధ్య మధ్యలో నిద్రను గాఢం చేస్తూండాలి) వాస్తవానికి మీరు ప్రతి అక్షరాన్నీ ఖచ్చితంగా పలక గలుగుతారు. మీ నాలిక ప్రతి అక్షరాన్ని పలికించగలదు. ఇపుడు మీరు నేను చెప్పినట్లుగా అనండి. ఇక్కడ వారేమాటలు అనలేరో అవి పలికించాలి. అదే సమయంలో వీలుంటే మీరు మీ సంభాషణను టేప్ రికార్డరులో టేపుచేయించాలి. తరువాత ఆయా అక్షరాలతో ప్రారంభమయ్యే కొన్ని పదాలను వారిచేత చెప్పించాలి. వారు వాటిని అతి సునాయాసంగా చెప్పగలుగుతారు. మధ్య మధ్యలో వారిని ఉత్సాహపరుస్తూ "మీరు చెప్పగలరు" మీరు చెప్పగలరు, అంటూండాలి. మీరు నేను అన్న ప్రతి మాటను చక్కగా చెప్పగలిగారు, మీలో ఎటువంటి లోపమూ లేదు. మీరు ఇక ముందు కొత్తవారితో కూడా ఎంతో విశ్వాసంగా ధైర్యంగా తడుముకోకుండా మాట్లాడగలుగుతారు. మీమీద మీకు విశ్వాసం అధికమవుతూంది, మీరు ఇప్పటినుంచి మాట్లాడేటపుడు ఒకసారి ఆ మాటలను మనసులో అనుకుని నెమ్మదిగా మాట్లాడండి, కొన్నాళ్ళకు మీరు నత్తిని పూర్తిగా మర్చిపోయి మిమ్మల్ని చూసి మీరే ఆశ్చర్యపడతారు. ఇపుడు మీకు తోచిన మాటలు, మీకు నచ్చిన పద్యాలు లేదా పాటలు అవి కాకపోతే గుర్తు ఉన్న సినిమా డైలాగులు చెప్పండి. అని వారిని ఫ్రీగా చెప్పనివ్వాలి. వీలయినంత సేపు మాట్లాడనివ్వండి. ఈ తతంగం జరుగుతున్నంతసేపూ వారు కళ్ళు మూసుకుని నిద్రలోనే

వుంటారు. అవన్నీ మీరు టేప్ చేయాలి. "మీరు ఎంతో చక్కగా మాట్లాడతారు, మీలో ఎటువంటి లోపమూ లేదు, మీలో ఏ లోపమూ లేదు మీరు బాగా మాట్లాడగలరు. మీకు కోపం వచ్చినా, ఆవేశం వచ్చినా కూడా మీరు స్పష్టంగా మాట్లాడగలరు."

తరువాత నిద్రలేపి, టేప్ వినిపించండి. వారిలో ఏ లోపమూ లేదనే విషయం వారు గ్రహించి విశ్వాసం పెంచుకోటం ప్రారంభిస్తారు. సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం సాధనతో పదిహేను రోజుల నుంచి రెండు నెల్లలోగా పూర్తిగా నత్తి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం చేసుకున్నపుడు పై సంభాషణను, స్వంతంగా మాట్లాడుకుంటున్నట్లుగా మార్చుకోవాలి.

★ ★ ★

26. మానసిక వ్యాధులు - చికిత్స

అభివృద్ధి చెందిన దేశాలతో పోల్చుకుంటే మనదేశంలో మానసిక రోగులు చాలా తక్కువమంది వున్నారు. ఆ దేశాలలో ఎక్కువగా ఉండటానికి కారణం విచ్చలవిడితనం. అయితే ఒక తమాషా ఏమిటంటే, అక్కడ ఆ రోగులు తక్షణం సైకియాట్రిస్టునో, హిప్నాటిస్టునో కలిసి స్వస్థత పొందుతున్నారు. మనదేశంలో చాలా తక్కువమంది మాత్రమే డాక్టర్లను సంప్రదిస్తున్నారు. దానివలన మన దగ్గర రోగులు రోగులుగానే మిగిలిపోతున్నారు. సైకియాట్రిస్టును సంప్రదించాలంటే ప్రజలంతా పిచ్చి ఎక్కిందనుకుంటారేమోననే భయంచేత ఎక్కువమంది వెళ్ళరు. కానీ అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో ప్రతి చిన్న సమస్యకు మానసిక వైద్యుడిని సంప్రదించటం వారికి అలవాటు. దానికి భయపడరు.

మనదేశంలో మానసిక రోగంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళడానికి ముందు, అనేక రకాల చికిత్సలకు గురవుతాడు. పల్లెటూళ్ళలో మరీ ఎక్కువ. దిష్టి తీయటం, తాయెత్తులు కట్టడం, మంత్రాలు వేయించడం, మాంత్రికుడిచేత వేపమండలతో బాదించడం, నిమ్మకాయ తలమీద రుద్దడం, ధూపం వేయటం, సోది చెప్పించడం, క్షుద్ర పూజలు చేయించడం లాంటివి మామూలు విషయం అయిపోయింది. అదృష్టవశాత్తూ ఆ చికిత్సపై గురి కుదిరి, ఆ రోగం నయమయితే ఫరవాలేదు లేని పక్షంలో అతనిని ఆ అమాయక ప్రజలు పెట్టే హింసలకు అంతులేదు. అతని వ్యాధి మాత్రం ఒక ప్రక్క ముదిరిపోతూనే వుంటుంది. దానికి తోడు ఇతర అనారోగ్య లక్షణాలు మొదలయ్యి చివరకు ప్రాణం మీదకు తెచ్చుకున్నవారు కూడా ఎందరో వున్నారు. వారికి వైద్యుడిని సంప్రదించాలనే ఆలోచన ఏ కోశానా వుండదు. లేదా భగవంతుడిపై

విశ్వాసం వుండినా, ఆ విశ్వాసం అతనికి స్వస్థత చేకూర్చుతుంది. కానీ వారు భగవంతుడికన్నా ఆ సమయంలో మాంత్రికుడి పైనే విశ్వాసం పెట్టుకుంటారు అతను వీరిని ఎక్స్‌ప్లాయిట్ చేసుకుంటాడు.

సామాజిక స్పృహ కల యువతీ యువకులు, ఇటువంటి విషయాలలో చొరవ తీసుకుని, మానసిక రోగులను వైద్యుల వద్దకు వెళ్ళమని బోధించాలి. చేతబడి, బాణామతి వంటి శక్తులు లేవని చెప్పి, వాటి మూలంగా బాధపడుతున్నామనే మానసిక రోగులను వైద్యులవద్దకు తీసుకువెళ్ళాలి. ఈ సందర్భంలో ఒక ముఖ్య విషయం ప్రస్తావించాలి. "చేతబడి చేయటంవల్ల అనారోగ్యం వచ్చింది" అని అనుకున్న ఎందరో పేషెంట్లకు మానసిక వైద్యులు వైద్యంతో స్వస్థత చేకూర్చారు. వారికి చేతబడి మంత్రాలు రావే? మరి ఆ జబ్బు ఎలా నయమయింది? అంతేకాదు. హిప్నాటిస్టులు ఎందరో బాణామతి బాధితులకు హిప్నాటిజం ద్వారా విముక్తి కలిగిస్తున్నారు. నేను ప్రతి వారం నిర్వహించే హిప్నాటిజం సెషన్స్‌లో చాలామంది పాల్గొంటారు. వారిలో కనీసం ఐదుగురు బాణామతి బాధితులే. వారు ఐదు రోజుల్లో మామూలుగా మారి సంతోషంగా ఇంటికి వెళ్తున్నారు. మరి వారికి ఎలా నయమవుతుంది?

బాణామతి అనేది ఒట్టి భయం మాత్రమే. ఆ విషయాన్నే వారికి తెలియజేసి, మనసు చేసే కోతి చేష్టలను వారికి అర్థం అయ్యేలా చెప్పి, వారిని చైతన్యవంతులుగా మార్చవచ్చు.

ఎవరికైనా మానసిక సమస్యలు వచ్చినపుడు వారు నిస్సందేహంగా, నిస్సంకోచంగా నిర్మొహమాటంగా సైకియాట్రిస్టును లేదా హిప్నాటిస్టును సంప్రదించాలి. దానివలన ఆరోగ్యం త్వరగా చేకూరుతుంది. యువతీ యువకులు అటువంటి వారిని మాంత్రికుల బారి పడకుండా కాపాడాలి.

దురదృష్టవశాత్తూ మన దేశంలో సైకియాట్రిస్టులను హిప్నాటిస్టులను సంప్రదించేవారు చాలా తక్కువమంది వుండటం వలన, వారి సంఖ్య పెరగలేదు. మద్రాసు మెంటల్ హాస్పటల్ డైరెక్టర్ శ్రీ ఎన్. గోపాల కృష్ణన్ గారు సేకరించిన వివరాలను బట్టి మనదేశంలో ఇపుడు మొత్తం వెయ్యిమంది మానసిక వైద్యులు మాత్రమే వున్నారు. విదేశాలతో పోలిస్తే ఈ సంఖ్య చాలా చిన్నది. ఇతర వైద్యులు కూడా మానసిక వైద్యం చేస్తున్నప్పటికీ మనదేశంలో ప్రతి ఎనిమిది లక్షల మందికి ఒక్క

డాక్టరే వున్నాడు. కాని అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో ప్రతి ఎనిమిది వేలమందికి ఒక డాక్టరున్నాడు.

హిప్నాటిజం విషయంలో, భారతదేశంలో ఇంకా ఈ శాస్త్రాన్ని గుర్తించక పోవటం వలన, ఇక్కడ లైసెన్సు హిప్నాటిస్టులు ఎవరూ లేరు. కానీ రిజిస్టరు అయిన కొన్ని సంస్థలు హిప్నాటిస్టులను తయారుచేస్తున్నారు. అయితే నేర్పే హిప్నాటిస్టు విధిగా సైకాలజీలో పోస్ట్‌గ్రాడ్యుయేట్ అయి ఉంటే రోగికి మంచిది.

అయితే ఓ ముఖ్య విషయం, హిప్నాటిస్టులు శారీరక రుగ్మతలతో ముడిపడివున్న మానసిక వ్యాధులు మాత్రం చూడరు. చూడకూడదు.

మాటలే మందుగా పనిచేసే కేసెట్లు

నిజం చెప్పాలంటే బువ్వతినని పసిబాబుని బుజ్జగిస్తూ, లాలిస్తూ గోరుముద్దలు తినిపించే తల్లి కూడా హిప్నాటిస్టే. అంతవరకు తినని మారాం చేసే పాపను, నవ్విస్తూ, కథలు చెప్తూ, చందమామ రావే జాబిల్లి రావే అంటూ పాడుతూ..... ఏనుగు కబుర్లు, కాకి కథలు చెప్తూ మొత్తానికి తినిపిస్తుంది. మరీ మారాం చేస్తే, ట్రీట్‌మెంటు మోతాదుని పెంచి "బూచి" భయం పెట్టి తినిపిస్తుంది. ఆ తరవాత నిద్ర బుచ్చడానికి కూడా జోలపాటలు పాడుతూ జోకొడుతూ పడుకోపెట్టడం కూడా మనకు తెలుసు.

మాటల్తో నిద్ర బుచ్చడం, మాటలతో మానసిక సమస్యల్ని పోగొట్టడం అనేది మనందరికీ తెలిసిన సత్యమే. మాటల ద్వారా మానసిక సమస్యలే కాదు శారీరక బాధలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చుననేది అనుభవంలో తెలిసినదే. ఉదాహరణకు, ఒక పిల్లవాడు ఆడుతూ కిందపడి "అమ్మో" అని ఏడుస్తూంటే, తల్లి వచ్చి, ఆ దెబ్బమీద ఉఫ్ మని ఊది "అం! పోయిందిలే. నీకేం దెబ్బ తగల్లేదు. అంతా నేలకే తగిలింది" అనగానే ఆ కుర్రవాడు నేలకేసి గర్వంగా చూస్తూ, దులుపుకుని మళ్ళీ పరిగెత్తడం, మనం చూస్తున్నాం. బాల్యంలో అనుభవం పొందే ఉంటాం.

హిప్నాటిజం కేసెట్లు:

మాటలతో చికిత్స చేసే విధానమే, ఆధునికంగా రూపుదిద్దుకుని హిప్నాటిజం కేసెట్లుగా వచ్చాయి. ఇటీవలి కాలంలో "సైకోసొమాటిక్

డిజార్డర్స్" అనే మానసిక సమస్యలను పరిష్కరించడానికి హిప్నాటిజం కేసట్లు అగ్రశ్రేణిలో ఉన్నాయి. విదేశాలలో రానురాను హిప్నాటిజం పట్ల విశ్వాసం ఏర్పడటంతో ఇపుడు 3,800 వరకు కేసట్లు మార్కెటులోకి వచ్చాయి. ఆ కేసెట్లలో హిప్నాటిస్టు, ఒక తల్లిలా జోకొడుతున్నట్లుగా మాట్లాడుతూ అవసరమైన చోట ధైర్యం చెప్తూ, ఉత్సాహపరుస్తూ చెప్పే సజెషన్లు విన్నవారు తమ సమస్యల నుండి బయట పడగలుగుతున్నారు. ఇవి విన్నందువల్ల ఎటువంటి దుష్పరిణామాలు ఉండవు పైగా చికిత్స శాశ్వతంగా ఉంటుంది.

ఆత్మవిశ్వాసం, జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత, ధైర్యం, పెంచుకోడానికి, భయం, ఆందోళన, ఇన్‌ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్సు, ఇతర మానసిక సమస్యల నుండి బయట పడటానికి, సిగరెట్లు, తాగుడు మానటానికి ఆటల్లో, సెక్స్‌లో సమర్థత పెంచుకోటానికి, ఊహించుకున్న భయాలు, భీతులనుండి విముక్తి పొందటానికి ఇపుడు కేసెట్లు లభిస్తున్నాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ కేసెట్లను విని ఎందరో యువతీ యువకులు, కళాకారులు, క్రీడాకారులు స్ఫూర్తిని పొందుతున్నారు. అయితే హిప్నాటిస్టు స్వరం, ఉచ్చారణ, చెప్పే పద్ధతిలో తేడా ఉంటే మాత్రం అవి పనిచేయవు.

కేసెట్లకు ప్రచారం ఎందుకు లేదు?

ఆ మాటకొస్తే హిప్నాటిజంకే సరైన గుర్తింపు లేదు. కేసెట్లు, హిప్నాటిజం అంటే ప్రోత్సహించని వైద్యులుకూడా మనదేశంలో ఉండవచ్చు. దానికి కారణం లేకపోలేదు. వారు చదువుకున్న పుస్తకాలన్నీ 1960 లేదా అంతకు ముందు రాసినవి. కానీ హిప్నాటిజంకి బ్రిటీషు మెడికల్ అసోసియేషను పూర్తి గుర్తింపు 1958లో లభించింది. కాబట్టి అప్పుడు రాసిన పుస్తకాలలో సరైన ప్రస్తావన కూడా లేదు. అయితే ఇపుడు పరిస్థితి మారింది. కేసెట్ల యుగం ప్రారంభమయింది.

కేవలం మానసిక రుగ్మతలు, అవీ శారీరకంగా కాని వాటికే ఈ కేసట్లు పనికి వస్తాయి కాబట్టి, విదేశాలలో ఇపుడు వీటి ఆదరణ పెరిగింది. ముఖ్యంగా "స్ట్రెస్ మేనేజిమెంటు" కి ఈ రిలాక్సేషను కేసెట్లు బాగా పనిచేస్తున్నట్లు ఇటీవల అమెరికాలోని ప్రముఖ టెలిఫోన్ సంస్థ "బెల్ టెలిఫోను కంపెని" ప్రకటించింది. తమ ఎగ్జిక్యూటివ్‌లకు ఈ శిక్షణ నిప్పించి కేసెట్లు వినిపించి, వారి సమర్థతను రెట్టింపు చేసుకున్నట్లు తెలిపింది.

సజెషన్లలో విషయం ఏమిటి?

పురుషులందు పుణ్యపురుషులు వేరయా అన్నట్లు, ఈ మధ్యకాలం నకిలీ హిప్నాటిస్టులు బయలుదేరడం వలన, హిప్నాటిజం అంటే భయపడే పరిస్థితి వచ్చింది. సర్వరోగాలకు నివారణ చేస్తామనే హిప్నాటిస్టులు కూడా బయలు దేరారు. వేలల్లో ఫీజులు వసూలు చేస్తున్నారు. ఈనాటికీ అమెరికాలో 50 డాలర్లు మించి తీసుకునే హిప్నాటిస్టు లేడు, ఇండియాలో వెయ్యి రూపాయలకు మించి తీసుకునే వారు లేరు. ఇటీవల ఓ హిప్నాటిస్టు, ఎటువంటి సైకాలజీ డిగ్రీ, లేదా పి.జి. కూడా లేకుండా రెండేసి వేలు ఫీజు తీసుకుని, ట్రీట్‌మెంట్లు చేస్తూ, మందులుకూడా రాస్తూ, ఇంజక్షన్లు ఇస్తూ, పోలీసు వారికి చిక్కిన సంగతి మనం చదివాం. కాబట్టి బహుపరాక్ ఈ శాస్త్రం మనదేశంలో ప్రచారం పొందాలంటే అటువంటి నకిలీ హిప్నాటిస్టులకు ప్రజలే బుద్ధిచెప్పాలి. అపుడే ఏ శాస్త్రానికైనా రావలసిన గుర్తింపు వస్తుంది. తెలుగువారికి అవసరమైన కేసెట్లు లభ్యం కాగలవు...... వివరాలివిగో...

1. రిలాక్స్ – రిలాక్స్ (ఇంగ్లీష్) 2. రిలాక్స్ – రిలాక్స్ (తెలుగు) 3. జ్ఞాపకశక్తి – హిప్నాటిజం 4. ధైర్యం – హిప్నాటిజం 5. ఆత్మవిశ్వాసం 6. ఇన్‌ఫిరియార్టీ కాంప్లెక్స్ 7. జాకబ్‌సన్ రిలాక్సేషన్ (తెలుగు) 8. జాకబ్‌సన్ రిలాక్సేషన్ (ఇంగ్లీషు)

ఏ కేసెట్ ఖరీదైనా రూ. 75/- మాత్రమే (నోట్సుతో సహా)

ఈ కేసెట్లు, పుస్తకం రిజిష్టరు పోస్టులో మాత్రమే పంపబడతాయి. ఒక కేసెట్‌కి 20 రూపాయలు, ప్యాకింగ్ మరియు పోస్టు ఖర్చుల నిమిత్తం అదనంగా పంపాలి. మొత్తం సొమ్మును ముందుగా మనియార్డర్ లేదా డిమాండు డ్రాఫ్ట్ ద్వారా "ప్రెసిడెంట్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ క్లినికల్ హిప్నాసిస్" పేరుమీదనే పంపాలి. వి.పి.పి. పద్ధతిలేదు. మీరు పంపించవలసిన చిరునమా

ప్రెసిడెంట్, ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ క్లినికల్ హిప్నాసిస్, A - 102, వెంకటరమణ అపార్టుమెంట్స్, A.C. గార్డ్స్, హైదరాబాదు – 500 004.

★ ★ ★

27. స్టేజి హిప్నాటిజం

హిప్నాటిజం స్టేజి ప్రదర్శనలు మొట్టమొదటి నుంచీ వున్నాయి. మనదేశంలో మొట్టమొదటిసారి పూర్తిగా శాస్త్రీయ పద్ధతిలో చేసిన వారు ముంబాయికి చెందిన డాక్టర్ డీన్ కోలి. ఆయన 1970లో హైదరాబాదు రవీంద్ర భారతిలో మహారాష్ట్ర అసోసియేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో వరుసగా ఎనిమిది రోజులు ప్రదర్శనలిచ్చి తెలుగు వారికి ఈ కళను పరిచయం చేశారు. అంతవరకు కేవలం మేజిక్ ప్రదర్శన లిస్తున్న నన్ను హిప్నాటిజం ప్రదర్శనలు కూడా ఇవ్వమని సలహా ఇచ్చింది కూడా వారే. డీన్ కోలి తరువాత అహమ్మదాబాదుకు చెందిన డాక్టర్ భీవాని మనదేశంలో మంచి హిప్నాటిస్టుగా చెప్పుకోవచ్చు. అలాగే కేరళకు చెందిన మెజీషియన్ మలాయత్. ఇతను డాక్టర్ కోవూర్ ప్రదర్శనలలో హిప్నాటిజం ప్రదర్శించేవాడు.

స్టేజి ప్రదర్శన చేసే కళాకారుడికి మంచి పర్సనాలిటీ వుండాలి. అతనే పేషెంటులా కనపడితే వచ్చే వారికి విశ్వాసం కలగదు. చక్కని వాక్చాతుర్యం. భాషా స్పష్టత, ఉచ్చారణ, సబ్జక్టు నాలెడ్జి ఉండాలి. నీట్ గా సూట్ వేసుకుని, ప్రేక్షకులను పద్ధతి ప్రకారం కండిషన్ చేసి ప్రదర్శన ప్రారంభించాలి. సాధారణంగా వందమందికి పైగా ప్రేక్షకులున్నపుడు చేస్తేనే ఇది విజయవంతం అవుతుంది.

సజెషన్లు ఇచ్చేటపుడు నెమ్మది సర్వంతో, నాలిస్తూ, బుజ్జగిస్తూ ఇవ్వాలి. ప్రేక్షకులు స్టేజిమీదకు వచ్చినపుడు వాళ్ళని, నిలబెట్టి సజెషన్లు ఇవ్వటం శ్రేయస్కరం. వచ్చేవాళ్ళ వయస్సు 15 నుంచి 40 సంవత్సరాల మధ్యలో వుంటే మంచిది. ప్రదర్శనకు ముందు బాగా రిహార్సల్ వేసుకుని ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించుకోవాలి.

ప్రేక్షకులు ట్రాన్స్‌లోకి వెళ్ళిన తరువాత మీరు ఈ ప్రక్రియలు చేయవచ్చు. ఇవి చూడటానికి ఆనందం, ఆశ్చర్యం కలుగజేస్తాయి.

1. ఒక గ్లాసు మంచి నీటిని ఒకరికి ఇచ్చి అది చెరకు రసం అని చెప్పండి - వారు తాగి అవునంటారు. మళ్ళీ మరో గ్లాసు ఇచ్చి ఇది చేదైన మందు అనండి, వారు నోట్లో పెట్టుకుంటూనే 'ఛూ' అని గ్లాసు తిరిగి ఇచ్చేస్తారు. ఇక్కడ రెండుసార్లు ఇచ్చిన నీళ్ళూ ఒక్కటే. కానీ సజెషన్ ప్రభావం వలన అతను అలా ఫీలవుతాడు.

2. "మీకు ఇక్కడ ఎటువంటి శబ్దాలు వినపడటం లేదు. కేవలం నా మాటలు తప్ప. ఎంత చప్పుడు అయినా మీ నిద్రకు ఆటంకం కలగదు" అని చెప్పి పెద్ద గంటతో చప్పుడు చేయండి. లేదా ఒక కుర్చీని గాలిలోకి ఎగరవేసి పడేయండి. వారు మాత్రం ప్రశాంతంగా నిద్రపోగలరు. (తరువాత ఆ సజెషన్‌ను కేన్సిల్ చేయటం మరిచిపోకండి.)

3. ఒక సూదిని మరుగుతున్న నీళ్ళల్లో శుభ్రంచేసి (స్టెరిలైజ్ చేయటం) ఒక ప్రేక్షకుడితో "నేనిపుడు 1 నుంచి 5 వరకు లెక్క పెట్టగానే మీ చెయ్యి తిమ్మిరి ఎక్కుతుంది. అపుడు మీరు మీ చేతిమీద స్పర్శ జ్ఞానాన్ని కొంతసేపు కోల్పోతారు" అని చెప్పి అంకెలు చెప్పి, సూదితో గుచ్చండి. వారికి నొప్పి తెలియదు.

4. మూడు కుర్చీలలో ఒకరిని పడుకోపెట్టి "మీ శరీరం ఇపుడు కర్రలాగా బిగుసుకుపోతుంది." అని చెప్పి, ఐదు అంకెలు చెప్పి, మధ్య కుర్చీ తీసెయ్యండి. అతని శరీరం రెండు కుర్చీలపైనే ఉండగలుగుతుంది. అపుడు అతని పొట్టపై అతనికన్నా తక్కువ బరువున్న అబ్బాయిని నిలబెట్టండి. అతనికన్నా ఎక్కువ బరువున్న మనిషి వుంటే మాత్రం ఎముకలు విరుగుతాయి. వారు హాస్పటల్‌కి, మీరు పోలీసు స్టేషన్‌కి వెళ్ళాలి. పొట్టమీద ఐసు ముక్కలు ఉంచకండి. దానివలన అతను ఫ్రాస్ట్‌బైట్ (FROST BITE) అనే రుగ్మతకు గురవుతాడు.

5. ఒక దొండకాయనిచ్చి "ఇది కారంగా వుంది" లేదా "తియ్యగా వుంది" అని చేప్తే, వారు మీరు చెప్పినట్లే వుందని అంటారు. విషయ పరిజ్ఞానం లేనివారు మిరపకాయల నిచ్చి తియ్యగా ఉన్నాయనే సజెషన్ ఇస్తారు. అది అమానుషం. ఆ అంశం చూడటానికి సెన్సేషనల్‌గా వున్నా, మిరపకాయ తన ప్రతాపాన్ని మర్నాడు చూపుతుంది. హిప్నాటిస్టుకు ప్రేక్షకుల ఆరోగ్యం పాడుచేసే హక్కులేదు. మీరెవరూ అలా చెయ్యకండి.

6. ట్రాన్స్‌లో వున్న వ్యక్తితో "ఇపుడు మీ అఘ్రాణ శక్తి బాగా పెరుగుతుంది. అంటే ఏ వాసననైనా గుర్తుపెట్టుకోగలుగుతారు" అని సజెషను ఇచ్చి ప్రేక్షకుల నుంచి మూడు జేబురుమాళ్ళు తీసుకుని వారి ముక్కు దగ్గరుంచి ఒకటి.....రెండు....మూడు..... అని విడివిడిగా వాసన చూపించి, అనంతరం అందులో ఏదో ఒక రుమాలును వారి ముక్కు దగ్గర పెట్టి దాని నెంబరు చెప్పమంటే వారు కరక్టుగా చెప్పగలుగుతారు.

ఇలా ఇంకా ఎన్నో చేయవచ్చు. మీరు ఆలోచించి చక్కని అంశాలు తయారు చేసుకోవచ్చు. ఎప్పటికప్పుడు కొత్తవి చేసినపుడు ప్రదర్శన రక్తి కడుతుంది. కానీ ఒక్క విషయం గుర్తుపెట్టుకోండి. ప్రేక్షకుల ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే అంశాలు చేసే హక్కు మీకు లేదు.

మీలో ఎవరికైనా, ఇంకా ఏమైనా అనుమానాలుంటే నాకు రాయండి. నివృత్తి చేయగలను.

మరి మీరు చక్కని స్టేజి హిప్నాటిస్టుగా పేరు తెచ్చుకోవాలని మనసారా వాంఛిస్తున్నాను. చేయగా చేయగా మీరూ మా కోవలోకి చేరుకుంటారు.

హిప్నాటిజాన్ని వైద్యశాస్త్రంగా అంగీకరించిన ప్రతిదేశంలోనూ ఈ శాస్త్రంపై విశ్లేషనాత్మక గ్రంథాలెన్నో వెలువడ్డాయి. ఎందరో డాక్టర్లు. శాస్త్రజ్ఞులు, హిప్నాటిస్టులు, తమ తమ అనుభవాలను, పరిశోధనలను వివరిస్తూ అనేక పుస్తకాలు ప్రచురించారు. ఈ అధ్యాయంలో వాటి గురించి తెలుసుకుందాం. వాటితోపాటు విదేశాలలోవున్న హిప్నోథెరపిస్టులు, హిప్నాటిజం అసోసియేషన్ల చిరునామాలు డాక్టర్లకు, సైకాలజిస్టులకు అవసరమైతే ఇవ్వగలను.

భారతదేశంలో ఈ శాస్త్ర ప్రచారం దాదాపు శూన్యమనే చెప్పాలి. దానికి కారణం తగినన్ని పుస్తకాలు లేకపోవటమే. భారతీయులు రాసిన పుస్తకాలు చాలా తక్కువ. వాటిల్లో ఎక్కువగా మతం, మంత్రం, యోగం లాంటివి మేళవించి రాయటం వలన అవి అసంపూర్ణంగా వున్నాయి. ప్రాంతీయ భాషలలో వచ్చిన వాటిలో ఎక్కువ భాగం ఇంగ్లీషు పుస్తకాల అనువాదాలే. ఇంగ్లీషు, పుస్తకాల్లో ఆయా దేశాల వాతావరణం. సంస్కృతి బట్టి రాయటం జరిగింది. అనువాదాల్లో కూడా అలాగే రాశారు.

ఇక హిప్నోథెరపిస్టుల విషయానికొస్తే మనదేశంలో హిప్నాటిజం ద్వారా వైద్యం చేసేవారు ఇప్పుడిప్పుడే తయారవుతున్నారు. ఆసక్తి కలవారు నాకు రాస్తే వారి ప్రాంతాలకు చెందిన హిప్నాటిస్టు చిరునామా తెలుపగలను. అవన్నీ ఇందులో రాస్తే యీ పుస్తకం సరిపోదు. విదేశాలలో ప్రతి పది మంది డాక్టర్లలో ఒకరు హిప్నోథెరపిస్టు వుంటారు.

హిప్నాటిజం అభ్యసించినవారు లేదా పరిశోధనలు చేస్తున్నవారు కొన్ని సొసైటీలు స్థాపించుకుని, వారి వారి అనుభవాలను, ఫలితాలను బులెటిన్ రూపంలో ఎప్పటికప్పుడు వెలువరిస్తున్నారు. గుర్తింపు పొందిన సంస్థలు దాదాపు ఎనభై దాకా వున్నాయి.

వివరాలు అవసరమైతే, అవసరమయిన వారికి మాత్రమే నేను అందించగలను. ముఖ్యంగా వైద్యశాస్త్రరంగంలో వున్న వారు ముందుకు రావాలని, మనదేశంలో కూడా యీ శాస్త్రాభివృద్ధి జరగాలని ఆకాంక్ష

★ ★ ★

28. జాకబ్ సన్ రిలాక్సేషను-శారీరకవ్యాయామం

శారీరక విశ్రాంతి ద్వారా కూడా అనేక మానసిక రుగ్మతలను కూడా దూరం చేసుకోవచ్చని సైకాలజిస్టుల పరిశోధనల్లో తేలింది. రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్ ప్రవేశపెట్టిన ప్రముఖుల్లో ఎడ్మండ్ జాకబ్ సన్ ప్రథముడు. ఆయన ఈ టెక్నిక్ ప్రవేశ పెట్టారు. ఇది అతి సులువైనది. అందరికీ అనువైనది, అపాయం లేనిది.

జాకబ్ సన్ సిద్ధాంతం ప్రకారం శరీరంలోని కండరాలను ఒకసారి బిగబెట్టి అంటే టెన్స్ చేసి మజిల్స్ రిలాక్స్ అవడం వల్ల మనసులోని ఆదుర్ద, ఆందోళనలు తగ్గి ప్రశాంతంగా జీవించవచ్చు అంటారు. ఇపుడు మీరు ఆ సాధన చేయడానికి సిద్ధంగా వున్నారు. ఇది భోజనం చేసిన తరువాత తప్ప ఎప్పుడైనా చేయవచ్చు. మిమ్మల్ని ఎవరూ డిస్టర్బ్ చేయకుండా ఏర్పాటు చేసుకోండి. ఉదయం పూట చేస్తే రోజంతా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. నిద్ర పోయే ముందు చేస్తే ఆరోగ్యమైన నిద్ర అవహిస్తుంది... ఈ క్రింది మేటరు బాగా చదివి గుర్తుపెట్టుకుని చేయండి. లేదా మీ వాయిస్‌తో టేప్ చేసుకుని వింటూ చేయండి. అవసరమైనతే నేను చేసిన ఇంగ్లీషు/తెలుగు టేపులు కూడా ఉన్నాయి. ఆర్డరు చేసినవారికి పంపగలం.

ఇప్పుడు మంచం మీద లేదా నేలమీద వెల్లకిలా పడుకోండి. తలకింద దిండు వుండకూడదు. దీనివల్ల రక్తప్రసరణ క్రమంగా ఉంటుంది. దీనిని మన యోగ శాస్త్రంలో 'శవాసనం' అంటారు. ఇప్పుడు రెండు చేతులను వదులుగా వుంచండి. అరచేతులు ఆకాశం వైపు ఉండాలి. కాలుమీద కాలు వుండకూడదు. కాళ్ళను కూడా దూరంగా వుంచి, బాగా రిలాక్స్‌గా వుంచండి. ఇపుడు నెమ్మదిగా కళ్ళుమూసుకోండి. కళ్ళు మూసుకోండి.

ఒక ప్రశాంతమైన స్థితిని, హాయిగా వుండే స్థితిని, ఉల్లాసంగా, వుండే స్థితిని, ఉత్సాహంగా వుండే స్థితిని పొందబోతున్నారు. ఈ వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు మీ శరీరంలో కలిగే మార్పులు జాగ్రత్తగా గమనించండి. ఈ ఎక్సర్‌సైజులో మీరు ఊహించుకోనవసరం లేదు. మీకు ఎటువంటి ఆలోచనలు వచ్చినా ఫరవాలేదు. శరీరంలోని ఒక్కొక్క భాగం, ఒక్కొక్క అవయవం ఎలా బిగుసుకుంటుందో, ఎలా వదులవుతుందో గమనించండి.

ఈ విధంగా కండరాలను టెన్స్ చేసి, అంటే కండరాలను బాగా బిగబెట్టి తర్వాత వదులు చేయడం వల్ల చక్కని రిలాక్సేషన్ అనుభవించ గలుగుతారు. టెన్షన్‌కి విరుగుడు రిలాక్సేషన్ అని మీరు గ్రహించగలుగుతారు. అయితే చిన్న జాగ్రత్త. మీరు కండరాలను బిగించేటప్పుడు, శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు ఎంతవరకు సాధ్యమో అంతే చేయండి తప్ప అతిగా చేయకండి.

ఇపుడు నేను చెప్పినట్లుగా చేయండి.

దీర్ఘమైన శ్వాసతీసుకుంటూ కుడిచేతి పిడికిలిని గట్టిగా బిగించండి. బాగా ఇంకా గట్టిగా, ఇంకా గట్టిగా, Now Release ఇప్పుడు వదులు చేయండి. శ్వాసకూడా వదులుతున్నారు. రిలాక్స్ - రిలాక్స్ - రిలాక్స్

ఇపుడు మీ కుడిచేతి పిడికిలిని బిగించి నెమ్మదిగా ఆ చేతిని కుడిచేతి భుజానికి ఆనించండి. ఇపుడు కుడిచేతి పిడికిలిని బిగించండి. అలా బిగించడం వల్ల కుడిచేతి వేళ్ళు, మణికట్టు, మోచేతి కండరాలు, ఎలా బిగుసుకుంటున్నాయో గమనించండి. ఇప్పుడు శ్వాస వదలండి. శ్వాస వదులుతూ పిడికిలి వదులు చేయండి. వెరీగుడ్ ఇప్పుడు మీ కుడిచేతిని తిరిగి యధాస్థానంలో వుంచండి.

రిలాక్స్ - రిలాక్స్ - రిలాక్స్ - రిలాక్స్

కండరాలు బిగుసుకున్న తర్వాత వదులుచేస్తే వచ్చే అనుభూతిని గమనిస్తున్నారు కదూ! ఇప్పుడు ఇదే ఎక్సర్‌సైజు ఎడమచేతితో చేస్తారు.

ఇపుడు ఎడమచేతి పిడికిలిని బిగించండి. దీర్ఘమైనన శ్వాసతీసుకుని గట్టిగా పిడికిలి బిగించండి. గుడ్. ఇప్పుడు వదులుచేయండి. శ్వాసకూడా వదులుతున్నారు.

రిలాక్స్ - రిలాక్స్

ఇప్పుడు ఎడమచేతి పిడికిలిని మళ్ళీ బిగించి నెమ్మదిగా ఆ పిడికిలిని ఎడమచేతి భుజానికి ఆనించండి. గుడ్. ఇప్పుడు పుడికిలి గట్టిగా బిగించండి. అలా బిగించడం వల్ల ఎడమచేతి వేళ్ళు, కండరాలు మణికట్టు,

మోచేతిలోని కండరాలు ఎలా బిగుసుకుంటున్నాయో గమనించండి.

ఇప్పుడు శ్వాస వదులుతూ పిడికిలిని వదులు చేయండి. చేతిని యథాస్థానంలో వుంచండి.

రిలాక్స్ - రిలాక్స్ - రిలాక్స్

ఈ విధంగా మీరు చేసిన ఎక్సరసైజు వలన మీ రెండు చేతులలోని నరాలు, కండరాలు బాగా రిలాక్స్ అయ్యాయి.

రిలాక్స్ - రిలాక్స్ - రిలాక్స్

ఇప్పుడు మీ రెండు చేతుల మణికట్టులను అంటే రిస్ట్‌లను నేలకి అదుముతూ మీ వేళ్ళను పూర్తిగా స్ట్రెచ్ చేసి బాగా బిగించండి. ఇపుడు మీ వేళ్ళకండరాలను బాగా బిగించండి. మీ వేళ్ళన్నీ స్ట్రెయిట్‌గా వున్నాయి. పైకి లేవకూడదు. మణికట్టు అంటే రిస్ట్ నేలనుతాకే వుండాలి. మీ వేళ్ళు అంటే పదివేళ్ళు పూర్తిగా నిటారుగా ఉంచండి. ఇప్పుడు వదులు చేయండి. ఇప్పుడు మీ రెండు చేతులు బాగా రిలాక్స్ అయ్యాయి. బాగా రిలాక్స్ అయ్యాయి.

ఇపుడు కాళ్ళకు సంబంధించిన ఎక్సరసైజు. ముందుగా మీ కుడి పాదానికి సంబంధించిన వ్యాయామం చేయండి. మీ కుడి కాలివేళ్ళను, మీ వైపుకి వంచి పాదంలోని కండరాలను బిగించండి. కాలివేళ్ళు మీ వైపు వున్నాయి. పాదంలోని కండరాలు బిగించండి. ఆ సందర్భంలో కాలుపైకి లేవకూడదు. కాలునేలమీదే వుండాలి. ఇపుడు వదులుచేయండి.

రిలాక్స్ - ఇప్పుడు కుడిపాదంలోని కండరాలు బాగా రిలాక్స్ అయ్యాయి.

ఇపుడు ఇదే వ్యాయామం ఎడమపాదానికి సంబంధించింది. ఇపుడు ఎడమ పాదం కాలివేళ్ళను మీవైపుకి వంచి పాదంలోని కండరాలను బిగించండి. బాగా గట్టిగా బిగించండి. ఇపుడు వదులు చేయండి.

రిలాక్స్ - రిలాక్స్ - రిలాక్స్ - రిలాక్స్

ఇపుడు మీ రెండు తొడలను ఒకదాని కొకటి ఆనించి చేతులతో పరుపుని గట్టిగా నొక్కుతూ తొడ కండరాలను బిగించండి. గట్టిగా బిగించండి. ఇంకా గట్టిగా బిగించండి. ఇపుడు వదులు చేయండి.

రిలాక్స్ - రిలాక్స్ - రిలాక్స్

ఇపుడు మీ తల - తలకు సంబంధించిన ఎక్సర్‌సైజు చేస్తున్నారు. మీ తలను ముందుకి వంచండి. అంటే మీ గడ్డం ఛాతీమీద ఆనే విధంగా మెడ కండరాలను బిగించండి. పూర్తిగా పైకిలేవకూడదు. ఎంతవరకు

వీలయితే అతవరకు మీ గడ్డం చాతీ మీదకు అనుకోవాలి. ఇప్పుడు మెడ కండరాలను బిగించండి. మిగతా శరీరం కదలకూడదు. కేవలం మెడ మాత్రమే పైకి లేవాలి. వదులుచేయండి.

రిలాక్స్ – రిలాక్స్

ఇప్పుడు మీ తలను మీ కుడి పక్కకు తిప్పండి. ఎంత వరకు వీలయితే అంతవరకూ చాలు. ఇప్పుడు తిరిగి మీ మెడ నరాలను బిగించండి. ఇప్పుడు వదులుచేయండి.

రిలాక్స్ – రిలాక్స్

ఇప్పుడు నెమ్మదిగా మీ తలను ఎడమవైపుకి తిప్పండి. నెమ్మదిగా ఎడమవైపుకి తిప్పండి. ఎంతవరకు వీలయితే అంతవరకు చాలు. ఇప్పుడు తిరిగి కండరాలను బిగించండి. ఇప్పుడు వదులు చేయండి.

రిలాక్స్ – రిలాక్స్ – రిలాక్స్

ఇప్పుడు మీ తలను నేలవైపుకి అంటే క్రిందకి నొక్కి బాగా శ్వాసతీసుకోండి. అంటే మీ గడ్డం పైకి లేస్తుంది. తలను బాగా కిందకి నొక్కండి. దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకోండి. వదులు చేయండి.

రిలాక్స్ – రిలాక్స్

ఇప్పుడు మీ నుదుటి మీద కండరాలను టైట్ చేసే ఎక్సర్ సైజ్. ఇప్పుడు మీ కనుబొమ్మలను బాగా పైకి ఎత్తి నుదుటి మీద కండరాలను బాగా బిగించండి. ఇప్పుడు వదులుచేయండి.

రిలాక్స్ – రిలాక్స్

ఇప్పుడు మీ నుదుటి మీద వున్న మజిల్స్ బాగా రిలాక్స్ అయ్యాయి. బాగా రిలాక్స్ అయ్యాయి. మీకు ఎటువంటి టెన్షన్ లేకుండా వుండటానికి ఇది ఎంతో హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇప్పుడు మీ కళ్ళు. మీ కళ్ళు మీసే వున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు వాటిని మరింత గట్టిగా మూసుకోండి. మరింత గట్టిగా మూసుకొని కళ్ళను, కళ్ళకండరాలను గట్టిగా బిగించండి. ఇప్పుడు వదులుచేయండి.

రిలాక్స్ – రిలాక్స్

మీ కళ్ళు మూసి వుండగానే మీ కనుగుడ్లను కుడివైపుకి తిప్పండి. తల కదపకూడదు. తల కదపకండి. తల కదపకుండానే వీలయినంత కుడివైపుకి కనుగుడ్లను తిప్పండి. నెమ్మదిగా కనుగుడ్లను ఎడమవైపుకి తిప్పండి. మీ ఎడమవైపుని ఇప్పుడు మామూలు స్థితికి తీసుకురండి.

ఇపుడు కనుగుడ్లను పైకి బాగా పైకి తిప్పండి. గుడ్. ఇపుడు కిందకుబాగా కిందకు తిప్పండి. ఇపుడు మామూలు స్థితికి తీసుకురండి.

ఇపుడు మీ కంటికి సంబంధించిన ప్రతినరము, ప్రతి కండరమూ బాగా రిలాక్స్ అయ్యాయి.

ఇపుడు మీ నోటికి సంబంధించిన ఎక్సరసైజు ఇప్పుడు మీ దంతాలు, పళ్ళను గట్టిగా బిగించండి. మీరు ఎంత గట్టిగా బిగించగలరో అంత గట్టిగా బిగించండి. ఇపుడు వదులు చేయండి.

రిలాక్స్ – రిలాక్స్

ఇపుడు మీ పెదవులు రెండు కలిపి గట్టిగా బిగించండి. పెదవులు రెండు గట్టిగా బిగించండి. బాగా గట్టిగా బిగించండి. దీనివల్ల మీ ముఖంలోని ప్రతి నరమూ, కండరమూ బాగా బిగుసుకుని తర్వాత రిలాక్స్ అవుతాయి. ఇపుడు వదలండి. నెమ్మదిగా వదలండి.

రిలాక్స్ – రిలాక్స్

ఇపుడు మీ నాలుక. మీ నాలుకను లోపలివైపు అంగుటిపై గట్టిగా అన్నండి. ఎంత లోపలికి వెళ్ళ గలిగితే అంతలోపలికి ఇంకా ఇంకా కండరాలను బిగబట్టండి.

రిలీజ్ – రిలీజ్

రిలాక్స్ – రిలాక్స్

ఇపుడు మీ చాతీకి సంబంధించిన ఎక్సరసైజు. ఇప్పుడు దీర్ఘమైన శ్వాసతీసుకోండి. మీ చాతీని వెడల్పు చేయండి. మీ చాతీని వెడల్పు చేయండి. మీ రెండు భుజాలను పైకి లేపుతూ చాతీని వెడల్పు చేయండి. ఈ సమయంలో చేతులు కదలకూడదు. కేవలం భుజాలను పైకి లేపుతూ చాతీ వెడల్పు చేసి దీర్ఘమైన శ్వాసతీసుకోండి. ఇపుడు వదులు చేయండి.

రిలాక్స్ – రిలాక్స్

ఇపుడు కడుపులోని కండరాలకు ఎక్సర్‌సైజు చేద్దాం. ఇపుడు దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకుని మీ కండరాలను బిగించండి. దీర్ఘమైన శ్వాసతీసుకుని అంటే మీ పొట్ట లోపలికి పోతుంది. బాగా లోపలికి వెడుతుంది. బాగా లోపలికి వెడుతుంది. దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకోండి. మీరు ఎంతసేపు వుండగలరో అంతసేపు వుంచండి. నెమ్మదిగా వదులు చేయండి. నెమ్మదిగా వదులుచేయండి.

రిలాక్స్ - రిలాక్స్

ఇపుడు మీ శరీరంలోని ప్రతి భాగమూ బాగా రిలాక్స్ అయింది. బాగా రిలాక్స్ అయ్యాయి. ఇపుడు దీర్ఘమైన శ్వాసతీసుకొండి. నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి. ఈ ఎక్సరసైజు మీరు ప్రతిరోజు ఒకసారి చేయండి. ఈ విధంగా చేసి నందువల్ల మీరు శారీరకంగా మానసికంగా ఎంతో ఆనందాన్ని ఆరోగ్యాన్ని పొందగలుగుతారు. అయితే అతిగా మాత్రం చేయకండి. ఎంత వరకూ చేయగలరో అంతవరకూ చేయండి.

★ ★ ★

29. ముక్తాయింపు

అదండీ సంగతి! హిప్నాటిజం గురించి ఇంతవరకు తెలుసుకున్నాము. ఇంతకుముందు అధ్యాయాలన్నీ చదివితే మీరు చక్కని హిప్నాటిస్టు కావొచ్చు. మీరు మరొకరిని హిప్నటైజ్ చేయకపోయినా మిమ్మల్ని మీరు చేసుకుని మీ మానసిక సమస్యలను దూరం చేసుకుని "జగమేమాయా బ్రతుకేమాయా" అనే పాటను ఆపి, "జగమే మారినది మధురముగా ఈ వేళా" అని పాడుకోవచ్చు. "మనసు గతి ఇంతే మనిషి బ్రతుకింతే" అని అనుకోకుండా "మనసున మల్లెల మాలలూగెనే – కన్నుల వెన్నెల డోలలూగెనే" అని హాయిగా పాడుకోవచ్చు.

నాకు లభించిన, సేకరించిన ప్రతి పుస్తకం జర్నల్స్, కేసెట్ల నుంచి వీలయినంత విషయాన్ని విశ్లేషించి ఇంతవరకు రాయటం జరిగింది. అయితే ఈ శాస్త్రం అగాధమైనది. అయినా అవసరమయ్యే సమాచారాన్ని అందించగలిగాను.

నేను ఈ వ్యాసాలు ఆంధ్రపత్రికలో రాస్తున్నపుడు పాఠకులనుంచి అసంఖ్యాకమైన లేఖలు వచ్చాయి. వాటిల్లో కొంతమంది నా వ్యాసాలలో సైకాలజీ గురించి ఎక్కువగా రాస్తున్నానని విమర్శించారు. హిప్నాటిజం చేసే ప్రతివారు సైకాలజీ తప్పనిసరిగా అధ్యయనం చేయాలి. నిజానికి ఇందులో సైకాలజీ గురించి చాలా తక్కువే ప్రస్తావించావని చెప్పాలి. అయితే కొత్తగా నేర్చుకునేవారికి అది చాలు. సైకాలజీ గురించి రాయడానికి ఉస్మానియా యూనివర్శిటీలోని సైకాలజీ ప్రొఫెసర్ శ్రీ ఎన్. యాదిగిరి రెడ్డిగారు, నీలోఫర్ హాస్పిటల్‌లోని క్లినికల్ సైకియాట్రిస్టు శ్రీమతి ఝాన్సీ శేఖర్ గార్లు నాకు ఎంతో సహాయం చేశారు. వారికి నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ వ్యాసాలలో నేను మనసు గురించి కూడా ఎక్కువగా చర్చించాము. ఒకరిద్దరు దానిని గురించి రాశారు. గుప్పెడు మనసు, చెట్టంత మిమ్మల్ని గుప్పెట్లో పెట్టుకుని గడగడ లాడిస్తుంటే దానిని అదుపులోకి

తీసుకోవలసిన బాధ్యత మీమీద వుంది. మిమ్మల్ని కోతిలాగా చేసి, అది ఆడించినట్లు ఆడి, పాడమన్నట్లు పాడి, ఎలా చేయమంటే అలా చేయిస్తూంటే అది చూసినవారు మీ మీద జాలిపడుతూంటే, దానిని అదుపులోకి తీసుకోక ఏంచేస్తారు? అలా చెయ్యలేని పక్షంలో కష్టాలు తప్పవు. అపుడు మానసిక వైద్యుల నాశ్రయించక తప్పదు. వెనకటికి ఒక మహాకవిని ఎవరో అడిగార్ట "మానసిక రోగికి, మానసిక వైద్యుడికి తేడా ఏమిటి?" అని.

దానికి సమాధానంగా ఆయన "మానసిక రోగి గాలిలో మేడలు కడతాడు, వైద్యుడు దాని అద్దె వసూలు చేసుకుంటాడు" అన్నాడట.

హిప్నాటిజం పై చేస్తున్న పరిశోధనలలో ఇటీవలి కాలంలో వెల్లడి అయిందేమిటంటే, కేవలం మానసిక వ్యాధులే కాకుండా, శారీరక సంబంధమైన వ్యాధులు రాకుండా నిరోధించుకోటానికి కూడా ఈ శాస్త్రం సహాయపడుతుంది అని. బ్లడ్ ప్రెషర్‌లోని ఎక్కువ తక్కువలను క్రమం చేసుకోటం, గాస్ట్రిక్ ట్రబుల్‌ను ఎక్కువ కాకుండా అరికట్టి, తగ్గించటానికి సహాయ పడటం, ఇతర జబ్బులు వచ్చినపుడు, భయం వలన ఉధృతం కాకుండా అరికట్టటంలో - హిప్నాటిజం అద్భుత సాధనం అని శాస్త్రజ్ఞులు వెల్లడించారు.

మానసిక సమస్యల విషయంలో అన్ని అనర్థాలకు మూలం మనసు, అది శరీరంలో మిగతా భాగాలతో సహకరించదు. ఉదాహరణకు, ఒక విద్యార్థి పాఠశాలకు చదువుకై వెళ్ళినపుడు అతని కాళ్ళు పాఠశాలకు తీసుకువెళ్తాయి. పాఠం జరుగుతున్నపుడు కళ్ళు ఉపాధ్యాయుని చూస్తాయి. చెవులు వింటాయి. చేతులు నోట్సు రాసుకుంటాయి. అనుమానాలు వుంటే నోరు అడుగుతుంది. ఇంత జరిగినా ఆ పాఠాన్ని గుర్తుపెట్టుకోటానికి మనసు అంగీకరించదు. అందుచేత దానిని దారిలోకి తీసుకురావాలి. వాటి సమన్వయానికి నిర్ణయించిన యోగసాధనాలలో హిప్నాటిజం ఒకటి. ఎయిర్ కండిషన్ గదిలో గాలిని క్రమబద్ధం చేసినట్లుగా హిప్నాటిజం ద్వారా మైండ్ కండిషన్ చేయవచ్చు. వేగంగా వెళ్తున్న రైలును వందమంది అడ్డంగా నిలబడి ఆపటానికి ప్రయత్నంచేస్తే ఆగదు కానీ డ్రైవరు చిన్న బటన్‌ను సున్నితంగా నొక్కితే ఆగుతుంది. అలాగే మనసు చేసే అల్లరిని హిప్నాటిజం అనే చిన్న బటన్ ద్వారా అరికట్టవచ్చు.

గతాన్ని బాగుచేయటం మన తరం కాదు, కానీ భవిష్యత్తు గురించి భయపడి చక్కని వర్తమానాన్ని పాడుచేసుకోటం అవివేకం. సమస్యలు అందరికీ వుంటాయి. వాటిని పరిష్కరించుకున్నప్పుడే జీవితంలో థ్రిల్ వుంటుంది. అవి పరిష్కరించుకునే సాధనం ఇపుడు మీ చేతుల్లో వుంది. వేగంగా పయనించే మీ అనవసరపు ఆలోచనలకు, ఆందోళనలకు ఆనకట్ట వేసే ఇంద్రజాలం లాంటి ప్రక్రియ మీకు ఇపుడు అందుబాటులో వుంది.

ఈ శాస్త్రం ద్వారా మీరు బాగుపడి, మీ చుట్టూ వున్న వారికి మానసిక ఆనందం కలిగించండి.

సర్వేజనా స్సుఖినోభవన్తు.

★ ★ ★

30. న్యూరో లింగ్విస్టిక్ ప్రోగ్రామింగ్ (N.L.P)

"మానసిక జబ్బుకి మందు లేదంటారు" మన పెద్దలు. అంటే నిజంగా మందు లేదని కాదు. మందు అవసరం లేదని అసలు అర్థం. శారీరక జబ్బులకు మందుల అవసరం ఉంది కానీ, మానసిక జబ్బులకు ఆ అవసరం లేదు. అయితే మన శాస్త్రజ్ఞులు మందుల పరిశోధనల్లో నిమగ్నమైపోయి, మానసిక రుగ్మతలకు కూడా మందులు కనిపెట్టారు. నిజానికి ప్రారంభదశలో ఉన్న మానసిక రుగ్మతలకు రిలాక్సేషను లేదా ధ్యానం చాలు. కానీ మన వాళ్ళకు వాటిని సాధన చేసే ఓపిక, తగిన సమయం లేకపోవటం వలన మందులు వాడకం తప్పని సరైంది.

ఇటీవలి కాలంలో అదృష్టవశాత్తూ ప్రజల్లో ఇటువంటి రిలాక్సేషన్, ధ్యానం వంటి సాధనాలపై ఆసక్తి పెరిగింది. పట్టణాలలో మాత్రమే గాక గ్రామీణ ప్రాంతాలలో కూడా ఈ టెక్నిక్‌లపై మోజు పెరిగింది. నమ్మకానికి భక్తి కూడా తోడవడంతో ఈ సాధనాలు ముమ్మరమయ్యాయి. సిద్ధ సమాధియోగ (S.S.Y) భావాతీత ధ్యానం (ట్రాన్సెండెంటల్ మెడిటేషన్) బ్రహ్మకుమారీస్ రాజయోగ, రామచంద్ర మిషన్ సహజ యోగ, మాస్టర్ సి.వి.వి యోగసాధన వంటి సాధనాలు ఈనాటి మానవుడికి మానసిక ఒత్తిడి నుండి ఎంతో విముక్తి నిస్తున్నాయని చెప్పడంలో అతిశయోక్తిలేదు. ఇవిలేని పక్షంలో మనదేశంలో మామూలు డాక్టర్లకన్నా మానసిక వైద్యులే ఎక్కువగా ఉండేవారు. నకిలీ డాక్టర్లు, నకిలీ హిప్నాటిస్టుల సంఖ్య కూడా విపరీతంగా పెరిగేది.

N.L.P. అంటే ఏమిటి? సైకాలజీ రంగంలో సంచలనం సృష్టించి, కొమ్ములు తిరిగిన శాస్త్రజ్ఞులను సైతం ఆశ్చర్యపరుస్తున్న సరికొత్త ప్రక్రియ "ఎన్.ఎల్.పి." గురించి మనమంతా తెలుసుకోవాలి. కారణమేమంటే

21వ శతాబ్దంలో ఈ టెక్నిక్ చరిత్ర సృష్టించబోతోందనేది నిస్సందేహం. సైకోథెరపీ, హిప్నాటిజంల మిశ్రమమే ఈ ప్రక్రియలోని ముఖ్యాంశం.

ఎన్.ఎల్.పి. అంటే న్యూరో లింగ్విస్టిక్ ప్రోగ్రామింగ్.

న్యూరో (Neuro): నాడీ మండలంలో అంటే మెదడుకి సంబంధించిన చర్యలు. ముఖ్యంగా పంచేంద్రియాలు చేసే పనులు. దృష్టి (చూడడం), శ్రవణం (వినడం) అఘ్రాణం (వాసన) నాలుక (రుచి), స్పర్శ, ఇవి కంప్యూటరులాంటి మెదడుని పనిచేయించే అయిదు. కీలు, (Keys)

లింగ్విస్టిక్ (Linguistic): భాష... మన పంచేంద్రియాలకు వాటి వాటి భాషలున్నాయి. ఇవి మనిషికి, మనిషికి తేడా ఉంటాయి. ఆ వ్యక్తి పెరిగిన వాతావరణం, పెంపకం, ఇతర పరిస్థితులను బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. అందరి దృష్టి ఒకేవిధంగా ఉండదు. ఒక్కొక్కరు ఒక్కో విధమైన పద్ధతిలో అర్థం చేసుకుంటారు. ఉదాహరణకు ఒకరికి గులాబిపువ్వు ఆహ్లాదం కలిగించవచ్చు. మరొకరికి దాని ముళ్ళు గుర్తుకొచ్చి చికాకు పడవచ్చు.

ప్రోగ్రామింగ్ (Programming): మనం మన మనసుపై ముద్రించుకున్న భావం. అయితే అది మన వ్యక్తిగత అభిప్రాయమే. కంప్యూటరులో సమాచారాన్ని ఫీడ్ చేసినట్లుగా మనం ఎటువంటి అభిప్రాయాన్ని ఫీడ్ చేస్తే అదే భావనః కలుగుతుంది. అదే సత్యం, వాస్తవం అనిపిస్తుంది. మన మతాల పట్ల మనకున్న విశ్వాసం, మన ఆచారాల పట్ల మనకున్న నమ్మకం ఈ రకమైన "ప్రోగ్రామింగు"లోకి వస్తాయి. అవి మన మనసు మీద చెరగని ముద్ర వేస్తాయి.

చెరగని ముద్ర కాదు... చెరిపేదే ప్రతి మానవుడు తన మనసుపై పడిన ముద్రలను తనకు అనుగుణంగా మార్చుకుని అభివృద్ధి పథంలోకి తన్ను తాను తీసుకుపోవడం సంభవమేనని ఎన్.ఎల్.పి. ప్రక్రియ రుజువు చేసింది. ఎన్.ఎల్.పి. అంటే మనసు భాష, లేదా మనోభాషాముద్రలు అని అనువాదం చేసుకోవచ్చు. 'మనోభాషా చిత్రం కూడా అనవచ్చు. తరతరాల నుండి వస్తున్న ఆచారాల గురించి ఆలోచించేలా చేసింది. అసాధ్యాలను సుసాధ్యం చేసింది. అసంభవాలను సంభవం చేసింది. అశక్తులమనుకున్నవారిని శక్తి సంపన్నులుగా చేసింది. ఆత్మహత్యే శరణ్యమనుకున్నవారిలో కొండంత ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపింది. చదువు

రాదను కున్నవారిని చదువుల తల్లి గర్వించేలా చేసింది. ఈ అద్భుత ప్రక్రియని కనుగొని రెండు దశాబ్దాలు అయినా ఆచరణలోకి వచ్చింది ఈ మధ్య కాలంలోనే.'

రిచర్డ్ బ్యాండ్లర్ అనే సైకాలజిస్టు, కంప్యూటరు ప్రోగ్రామింగ్ ఇంజనీరు జాన్ గ్రైండర్ అనే భాషా పండితుడు కలిసి సైకాలజీ పాఠాలను చదివి జీర్ణించుకుని వివిధ పద్ధతులను అధ్యయనం చేసి, తామొక కొత్త సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించాలనుకున్నారు. ఆ సందర్భంలో వారు ప్రపంచ ప్రఖ్యాత హిప్నోథెరపిస్ట్ డాక్టర్ మిల్టన్ ఎరిక్సన్‌ని కలిశారు. ఆయన సలహాలను, సూచనలను తమ పరిజ్ఞానానికి జతచేసి, ఎన్.ఎల్.పి. అనే కొత్త ప్రక్రియను కనిపెట్టారు. అందుచేతనే ఈ ప్రక్రియలో సైకాలజీ, హిప్నాటిజం, భాషా పద్ధతులు, ప్రోగ్రామింగు అన్నీ కలిసి ఉంటాయి.

మన మనస్సుకి చేతనస్థితి (Conscious State) అంతఃచేతన స్థితి (Sub-Conscious State) అని రెండు స్థితులుంటాయి. మనిషి మెలకువగా ఉన్నప్పుడు చేసే పనులు చేతన స్థితిలో చేసినా, అవి అంతఃచేతనా స్థితి ఆజ్ఞలను శిరసావహించి చేసినవే. అదే మనిషిని జీవితాంతం నడిపిస్తూ ఉంటుంది. ఆ వ్యక్తి చేసిన చర్యలు, మంచివైనా, చెడ్డవైనా చేసిన వ్యాఖ్యలు అద్భుతమైనా, అభ్యంతరకరమైనా దానికి కారణం అంతఃచేతన స్థితే. దానిపైన పడిన ముద్రలే కారణం.

బాల్యదశ అనుభవాలు, తల్లిదండ్రుల నుండి సంక్రమించిన ఆచార వ్యవహారాలు, పరిసరాల ప్రభావం, సామాజిక, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక పరిస్థితులను బట్టి మనవే కొన్ని విషయాల్లో కొన్ని అభిప్రాయాలు బలంగా ముద్రపడి ఉండవచ్చు. అయితే అవి నిజాలు కాకపోవచ్చు. కానీ మనసు అంగీకరించదు. అదే నిజమని, సత్యమని, శాశ్వతమని నమ్మటం జరుగుతుంది. అటువంటివారికి ఎన్.ఎల్.పి. ఎంతో సహాయకారి కావొచ్చు. ఉదాహరణకు కొందరి మనస్సుపై ఇటువంటి ప్రోగ్రామింగ్ (ముద్ర) ఉండవచ్చు. వారు అది అక్షరాల సత్యమని అనుకోవచ్చు. కాని అది వారి ఆలోచనే తప్ప నిజం కాదని గుర్తించాలి.

★ నాకు కొత్తవారితో మాట్లాడాలంటే భయమేస్తుంది.

★ నేను ఏది చదివినా వెంటనే మర్చిపోతాను. నన్ను ఎవరైనా అవమానిస్తే ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను

★ బోటనీ క్లాసంటే బోరు బోరు

★ ఫలానా మతం వారు పరమ దుర్మార్గులు. వారికి దయ, జాలి ఉండవు
★ అల్జీబ్రా అంటే గుండె గాబరా
★ ఫలానా కులం వారు పరమ పిసినారులు
★ అత్తలకు కోడళ్ళంటే పడదు
★ నాకన్నా ఇతరులు ఎంతో అదృష్టవంతులనిపిస్తుంది
★ ఉద్యోగం చేసే అమ్మాయిలను నమ్మకూడదు
★ అమెరికా వెళ్ళిన వారంతా బాగా తాగుతారు
★ భోజనం చేసే ముందు కనీసం నాలుగు సార్లు చేతులు కడగాలి
★ ప్రయాణం చేసే ముందు ఎవరైనా తుమ్మితే ప్రమాదం
★ బయటికెళ్ళేటప్పుడు పిల్లి ఎదురొస్తే ఆ పని జరగదు
★ సిగరెట్ కాల్చితే మనసుకి ఎంతో ఉల్లాసంగా ఉంటుంది
★ తాగుడు వల్ల కష్టాలు మర్చిపోవచ్చు
★ నేను జీవితంలో ఎప్పటికీ విజయం సాధించలేను
★ నాకున్నన్ని సమస్యలు ప్రపంచంలో మరెవరికీ ఉండవు
★ ఈ ప్రపంచంలో వున్నవాళ్ళందరూ నాకు శత్రువులే
★ నాకు గుండె జబ్బో, కేన్సరో వస్తుందనే నమ్మకం బాగా ఉంది.

ఇలా రాసుకుంటూ పోతే ఈ వ్యాసం సరిపోదు. అయితే ఇందులో ఏ ఒక్కటీ నిజం కాదు. ఆ స్టేట్‌మెంట్లు వారికే పరిమితం. వారికి మాత్రమే అన్వయించుకోవచ్చు. తద్వారా మనస్సు వెంటనే ఆయా రంగాల్లో అదే సజెషన్లు ఇచ్చి, వాటికి వాస్తవ రూపం ఇవ్వవచ్చు. అందుచేత మనసుపై ఉన్న ఆ భావం, ఆ ముద్రను నిజం కాదని గుర్తించి, ఆత్మ విశ్వాసంతో అడుగు ముందుకు వేసి విజయం సాధించటానికి సోపానాలు వేసుకోవటం ఎన్.ఎల్.పి ద్వారా సాధ్యమే.

మీరు సాధించిన విజయాలూ ఉన్నాయి:

మీ జీవితంలో మీరు ఇప్పటి దాకా సాధించిన విజయాలు కూడా చాలా ఉన్నాయి. కానీ సహజంగా మానవుడు విజయాలకన్నా అపజయాలనే ఎక్కువగా గుర్తు తెచ్చుకుంటాడు. అనుభవించిన సుఖాలను అక్కడే

మర్చిపోయి కోరి తెచ్చుకున్న కష్టాలను కలకాలం నెమరువేసుకుంటాడు. ఇది ఒక రకంగా ఆత్మహింస లాంటిదే. మనకు మనమే హీరో అనుకోవాలి తప్ప విలన్ లాగ ప్రవర్తిస్తూ 'నేను అది చేయలేను. ఇది నా వల్ల కాదు. ఇవన్నీ నాకు అసాధ్యం' అని నెగటివ్ సజెషన్లు ఇచ్చుకుంటూ వాటికి మనస్సు చేత వాస్తవ రూపం కల్పిస్తున్నాడు నేటి సగటు మనిషి.

ఈ మధ్య మా క్లినిక్‌కు ఒక యువకుడు వచ్చాడు. బి.ఇ. తరువాత ఎం.బి.ఎ చేశాడు. ప్రస్తుతం ఉద్యోగాన్వేషణలో ఉన్నాడు. వస్తూనే ఉస్సూరని కూర్చుని "ఏమిటో సార్, నా జీవితంలో అనుకున్నవేవీ సాధించలేక పోయాను. దురదృష్టం వెంటాడడం కాదు, ఎక్కడికి వెళ్ళినా నా కన్నా ముందే అక్కడ కూర్చుని నన్ను వెక్కిరిస్తుంది" అన్నాడు నిరాశగా.

"అంటే నీకు జీవితంలో అన్నీ అపజయాలే అంటావు?" అని అడిగాను.

"అవును. నాకన్నా మరో దురదృష్టవంతుడు మరెవరూ ఉండడు" అన్నాడు నిస్పృహతో.

"మరి నువ్వు ఇంజనీరింగ్ పాసయ్యావు. ఎం.బి.ఎ పాసయ్యావు. అవి విజయాలు కావా?"

"దాందేముంది. ఈ రోజుల్లో ప్రతి వాడికీ ఈ మాత్రం డిగ్రీలుంటాయి. వాటి వలన నేనేం సాధించగలను" అని ప్రశ్నించాడు.

"అదే నీకు తెలియడం లేదు. కనీసం బి.ఇ.లో సీటు రానివారు ఎందరో ఉన్నారు. ఎంసెట్ లో ఫెయిలయ్యి ఆత్మహత్యలు చేసుకున్న వారెందరో ఉన్నారు. వారందరి కన్నా నువ్వు అదృష్టవంతుడివి కదా. పైగా ఎం.బి.ఎ కూడా పాసయ్యావు అని ఇంకా చెప్పబోతూంటే..."

"అది సరే సార్. కాని దాని వలన ఏమిటి ఫలితం. ఈ చదువుల వలన ఎటూ క్లర్కు పని చేయలేను. అటు పెద్ద ఉద్యోగం నాకీ జన్మలో రాదు. ఇంతకన్నా చావడంమేలు" అంటూ వాపోయాడు.

ఈ విధంగా తాత్కాలిక సమస్యలను భయంకరంగా ఊహించుకుని జీవితం మీద విరక్తి పెంచుకునే అమాయకులున్నారు. అటువంటి వారికి ఎన్.ఎల్.పి ఒక అద్భుత చికిత్సగా సహాయపడగలదు. ఈ ప్రక్రియలోని అసలు చిట్కా ఏమిటంటే ఒక విజయం సాధించినవారు దాని ఆధారంగా రెండో విజయం సాధించగలరు. దానికి తగినట్లుగా మైండ్ ప్రోగ్రామింగ్ చేసుకోవడమే.

ఎన్.ఎల్.పి ద్వారా సత్ఫలితాలను పొందిన వారిలో కంప్యూటర్ కింగ్ బిల్ గేట్స్, అమెరికా అధ్యక్షుడు బిల్ క్లింటన్, సైకాలజీ అభ్యసించకుండా ఆ రంగంలో సంచలనం సృష్టించిన ఆంథోనీ రాబిన్స్ (అవేకెన్ ది జైంట్ విథిన్, అన్ లిమిటెడ్ పవర్ - రచయిత) తదితరులు ఎందరో ఉన్నారు.

హిప్నాటిజం పుస్తకాల్లో చదువుకుని తమ వరకు తాము ఉపయోగించుకుంటే పరవాలేదు. కనీస క్వాలిఫికేషను లేకుండా ఇతరులకు ట్రీట్మెంట్లు చేసి, శాస్త్రాన్ని భ్రష్టు పట్టించిన ప్రముఖులను దృష్టిలో పెట్టుకుని N.L.P ని కట్టుదిట్టం చేశారు. అమెరికా వారు ప్రత్యేక శిక్షణ నిచ్చి, లైసెన్సు ఇచ్చిన వారే అది చేయాలి. అలా కాకుండా ఎవరైనా N.L.P ప్రాక్టీసు ద్వారా ట్రీట్మెంటు చేస్తే శిక్ష తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఇటీవల ఢిల్లీలో ఒక వ్యక్తిపై రిచర్డ్ బ్యాండ్లర్ 15 లక్షల రూపాయలకు దావా పడేశాడు. కోర్టు కూడా అది ఇచ్చి తీరాలని ఆదేశించింది. అందుచేత బహుపరాక్.

★ ★ ★